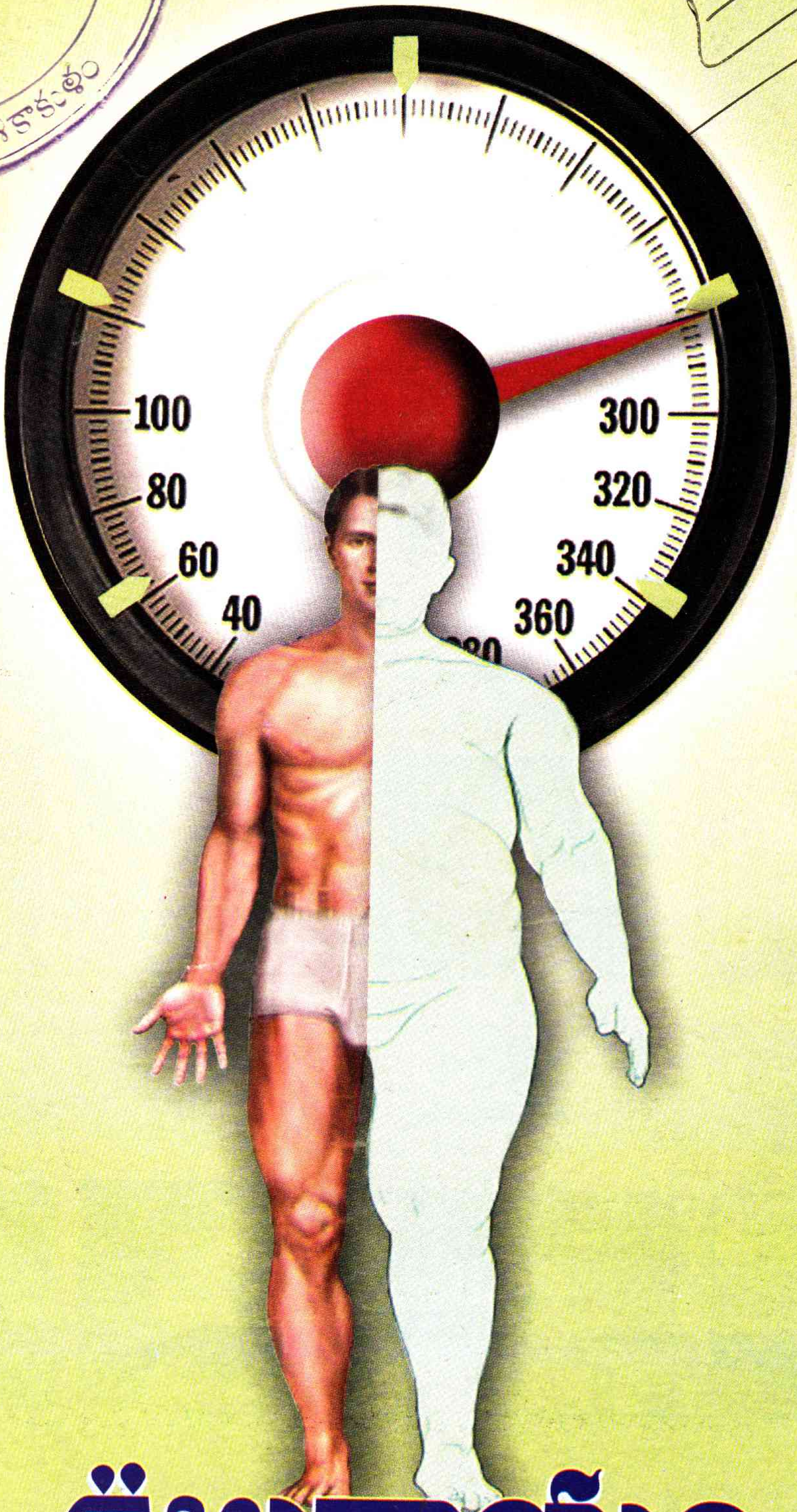
ఆదివారం

ప్రజాశక్తి

జూన్ 26, 2005

కథా నిలయం
శ్రీకాకుళం

Entered



ఊబకాయం

వద్దు బాబోయ్..వద్దు!

హ్యాపీ బర్త్‌డే

26.6.2005 నుంచి
2.7.2005 వరకు

బేష్మిత
4సం॥, 26.6.2001
జయంతి-అశోక్
పూనూరు-ప్రకాశం

శ్రీహరిణి
1సం॥, 26.6.2004
చంద్రగౌరి-నరసింహమూర్తి

రయాన్
5సం॥, 26.6.2000
మునీర్-హబీబ్
పామూరు-ప్రకాశం

సందీప్
5సం॥, 26.6.2000
యశోద-సిద్దణ్ణ
రాయదుర్గం-అనంతపురం

నజీర్
1సం॥, 26.6.2004
సైదాబీ-ఖాసీం జమాల్
నర్సింహుల గూడెం-మునగాల

తేజస్వి
9సం॥, 27.6.1996
మాధవి-గణేష్‌కుమార్
ఉక్కునగరం-విశాఖ

పవన్ ఆదిత్య
1సం॥, 27.6.2004
సత్యవతి-సూర్యారావు
గాయత్రినగర్-విజయనగరం

పవన్‌కుమార్
1సం॥, 27.6.2004
వెంకటలక్ష్మి-కోటేశ్వరరావు
గోదావరిఖని-ఖమ్మం

సాయికుమార్
2సం॥, 28.6.2003
మంగలక్ష్మి-సత్తిబాబు
వడ్డాది-విశాఖ

లోకేష్
5సం॥, 28.6.2000
నాగవర్ధని-సుబ్బారావు
మంచాల-గుంటూరు

శ్రీకాంత్
6సం॥, 29.6.1999
సుజాత-ముకుందం
చందిప్ప-రంగారెడ్డి

సాయి రేష్మా రాజేష్
3సం॥, 1.7.2002
సత్యమణి-మూర్తి
పెందుర్తి-విశాఖ

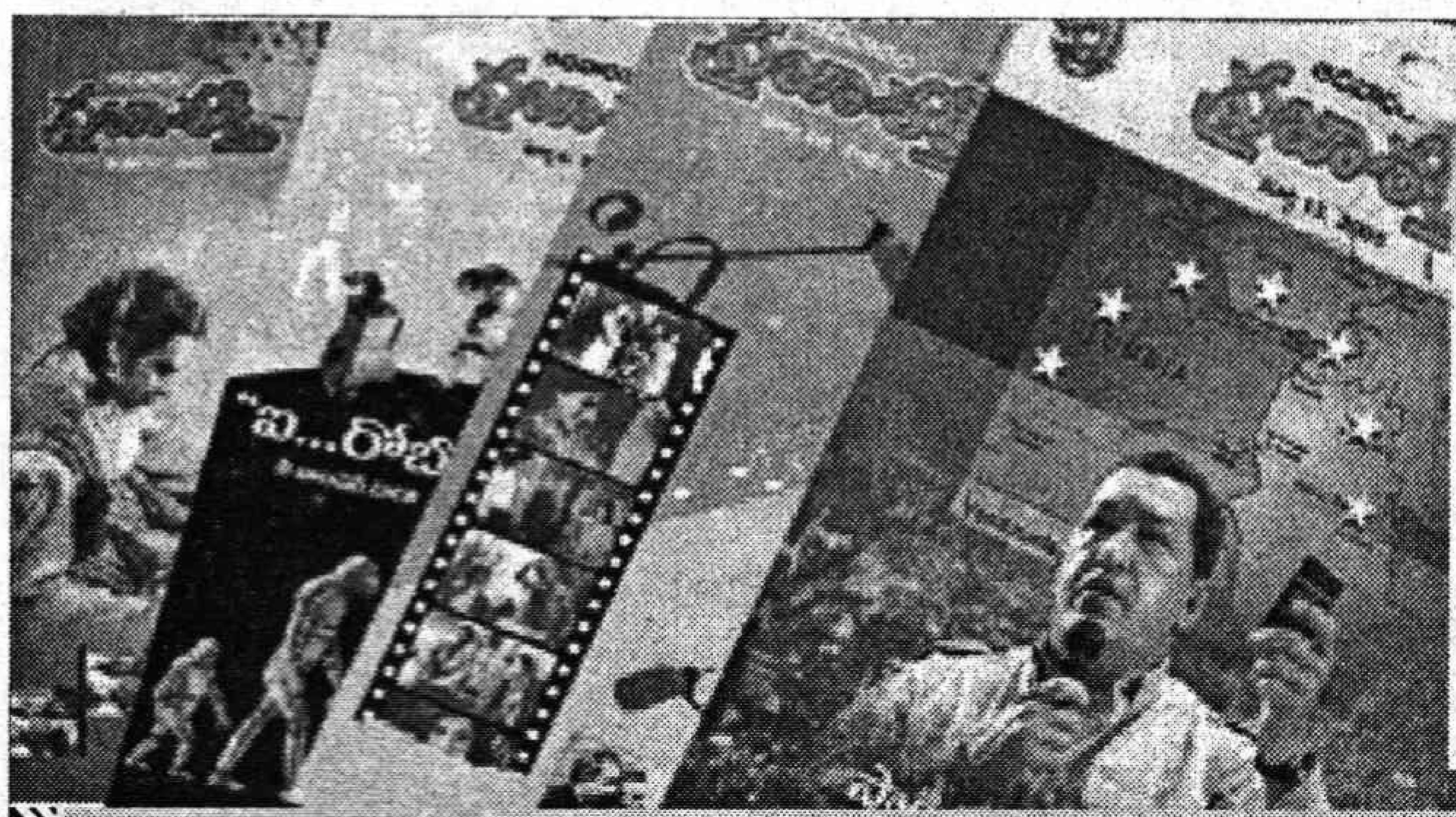
ప్రశాంత్ (నాని)
10సం॥, 1.7.1995
గీతారాణి-నర్సింహారాములు
పాల్వంచ-ఖమ్మం

జిలాని
2సం॥, 1.7.2003
జైబున్నీసా-జైలాబ్దేన్
ముగ్గళ్ళ-తూ॥గో॥

శాలిని
8సం॥, జూన్-1997
శోభారాణి-జాషువా
అడ్డగుట్ట-సికింద్రాబాద్

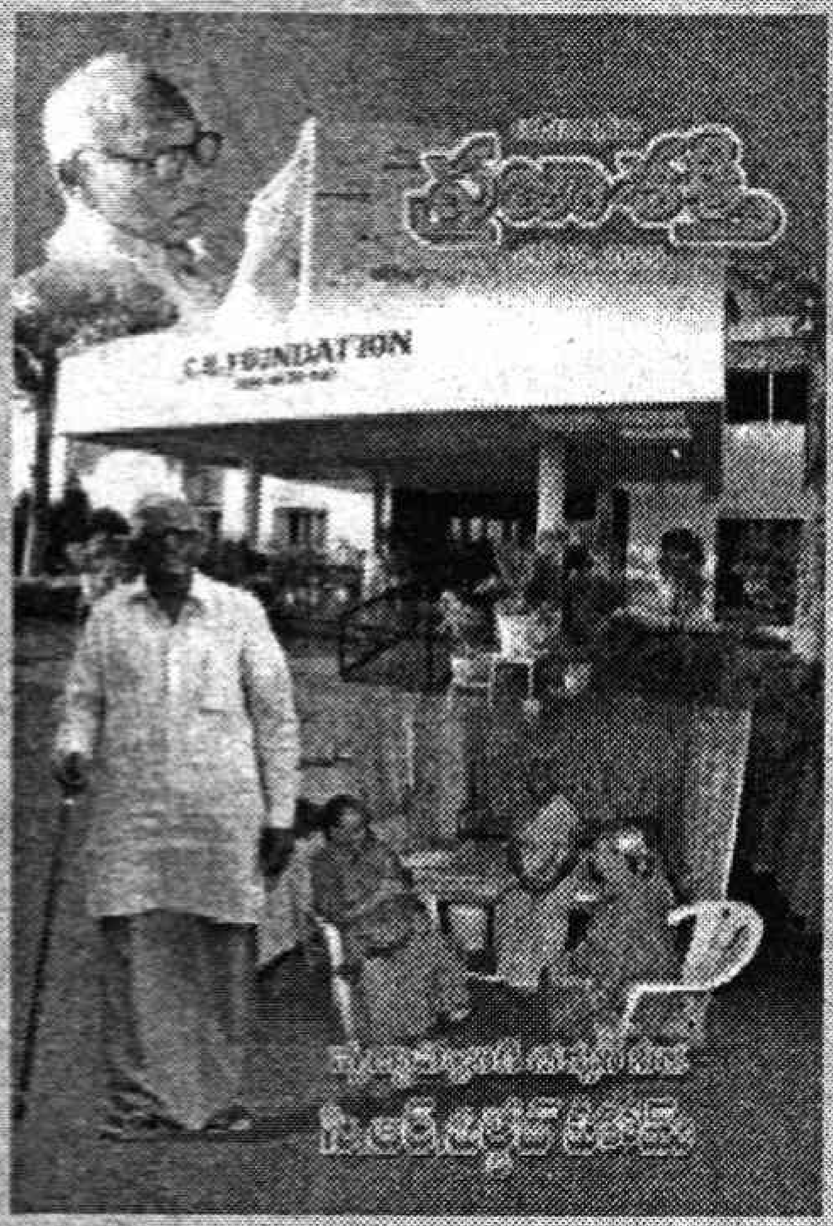
సాయితేజ
6సం॥,జూన్-1999
వరలక్ష్మి-నాగేందర్
కొండమల్లెపల్లి-నల్లగొండ

మరి కొన్ని ఫొటోలు మూడవ కవర్ పేజీలో



రీడర్స్ మెయిల్

టు
ది ఎడిటర్, ప్రజాశక్తి
ఆదివారం అనుబంధం



మా ఆశ్రమం గురించి బాగా రాశారు

సి ఆర్ ఫౌండేషన్ నిర్వహణలోని మా వృద్ధాశ్రమం గురించి చక్కగా రాశారు. మాకు ఎంతో సంతోషం కలిగించింది. నేను ప్రారంభం నుంచి ఈ వృద్ధాశ్రమంలోనే సేదతీరుతున్నాను. చాలా పత్రికలు రాశాయి కానీ ప్రజాశక్తిలో రాసిన విధంగా ఏ పత్రికా రాయలేదు. అంత చక్కటి వివరణ ఇచ్చారు. ముఖ్యంగా ఇక్కడ ఒక కమ్యూనిస్టు విలువలు, క్రమశిక్షణ పాటించబడుతోందని రాయడం నాకెంతో సంతోషం కలిగించింది. ఒక చిన్నపొరబాటు ఈ వ్యాసంలో దొర్లింది. ఆ హోమ్‌ను నేను ప్రారంభించినట్లు వచ్చింది. కానీ దానిని రిబ్బన్ కత్తిరించి ప్రారంభోత్సవం చేసింది కామ్రేడ్ మహీధర రామమోహనరావుగారు. నేను ఆ వేదికపైనే ఉన్నాను. ఆ ప్రారంభానికి ఒక అభ్యుదయ గీతాన్ని ఆలపించాను. ఈ సవరణను పాఠకులు గమనిస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

-కొండపల్లి కోటేశ్వరమ్మ,

సిఆర్ ఫౌండేషన్, కొండాపూర్

కవర్‌స్టోరీ

12వ తేదీ ఆదివారం అనుబంధం కవర్‌స్టోరీ "వృద్ధాప్యానికి చక్కని నీడ సి.ఆర్.ఓల్డేజీ హోమ్" ఆసక్తికరంగా ఉంది. రచయిత అన్వేషణ ఫలించిందా అన్నట్లుగా సమగ్రమైన వృద్ధాశ్రమం చండ్ర రాజేశ్వరరావు వృద్ధాశ్రమం కనబడింది. దానిలో వృద్ధులకు ఎంత సౌకర్యవంతమైన వాతావరణం, వారిపట్ల తీసుకుంటున్న జాగ్రత్త, శ్రద్ధ గురించి చక్కగా వర్ణించారు. ఒక కమ్యునిస్టు యోధుడి పేరు పెట్టి ఏర్పరిచిన ఈ వృద్ధాశ్రమం చక్కగా నడుస్తోందని తెలిసి సంతోషం కలిగింది.

-ఎం రత్నారావు,

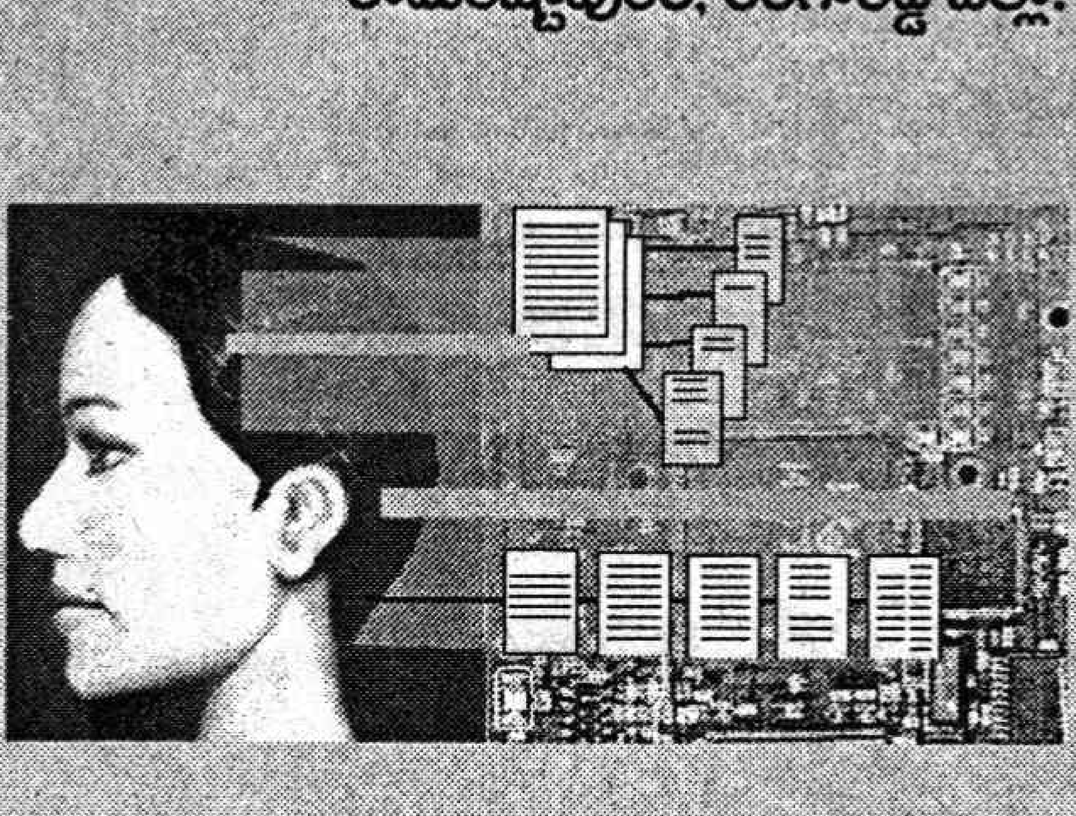
గిరిపురం న్యూ కాలనీ, విజయవాడ

మాకెంతో ఇష్టం

ప్రతీ ఆదివారం వచ్చే అనుబంధం మా ఇంటిల్లిపాదీ అందరికీ ఎంతో ఇష్టం. ముందుగా కార్టూన్ కదంబంలోని వ్యంగ్య చిత్రాలలో రాజకీయ నాయకుల చర్యలు, స్వభావాలు కళ్ళకు కట్టినట్లుంటున్నాయి. కవర్‌స్టోరీగా ప్రచురించిన "సిఆర్ ఓల్డేజ్ హోమ్" వ్యాసం కుటుంబ సభ్యుల ఆదరణ పొందలేని వృద్ధుల పాలిట మంచి ఆశ్రమంగా వర్ణించిన తీరు బాగుంది. ఇందులో ప్రచురించుతున్న జీవనశైలి, బాలలపేజీలో "వీరి పేరేమిటి?"లాంటి శీర్షికలు బాగుంటున్నాయి.

-జివి నరసింహరాజు,

రామకిష్టాపురం, రంగారెడ్డి జిల్లా.



జ్ఞాపకశక్తి

ఈ వారం ఆరోగ్యం శీర్షికలో ప్రచురించిన "జ్ఞాపకశక్తి" గురించి డాక్టరుగారు చాలా వివరంగా రాశారు. మాకు ఆ వ్యాసం ఎంతో ఉపయోగంగా ఉంది. అందుకే కొన్ని పేరాలు కట్ చేసుకుని పాకెట్ డైరీలో పెట్టుకున్నాను.

-కె జగ్గారావు,

రాజాం, శ్రీకాకుళం జిల్లా

సెల్ కబుర్లు

ఇంతి సంగతుల్లో "సెల్ ఫోన్ సొల్లు కబుర్లు" రచన ఎంతో హాస్యస్ఫోరకంగా, మమ్మల్ని ఆకట్టుకుంది. చదువుతున్నంత సేపూ మంచి రచన చదువుతున్నామనే అభిప్రాయం కలిగింది.

-ముత్యం ఉష, బాబూ క్యాంప్, కొత్తగూడెం

-డి మాధవీలత, గుంటూరు.

ఇంతి సంగతులు

ఈ శీర్షికలోని రచన మాకు ఎంతో నచ్చింది. నేటి సమాజంలో ఈ సెల్‌ఫోన్లు అనేవి అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఈ ఫోను ద్వారా మనం అవతలి వ్యక్తి క్షేమసమాచారాన్ని తెలుసుకోవడంగా కాక దీన్ని అనవసనంగా, డాబుకోసం వాడుతున్నారని ఈ వ్యాసంలో చక్కగా వివరించారు. బాగుంది.

-జె శ్రావణి,

ఆడమ్స్ ఇంజినీరింగ్ కాలేజి, పాల్వంచ

"కాదంటే మరింత ఔననిలే..."

వెనకటికి ఓ పాత సినిమాపాట చాలాకాలం మననోట నానింది. ఆ పాటలోని ఓ మాట "...ఆడువారి మాటలకు అర్థాలే వేరులే" ని పాడిపాడి ఎంత అరిగిపోయిన రికార్డులాగా అరగదీసినా పాతపడకపోగా ఓ సామెతలాగా కూడా స్థిరపడిపోయిందిలేండి!

"ఔనంటే కాదనిలే...కాదంటే ఔననిలే" అన్న ఆ మహత్తర పాట నేటి గ్లోబలైజేషన్ రోకటిపోటుల సంగీతబాణీలో సరికొత్త ర్యాప్‌డ్యాన్స్ చేయిస్తోంది. గ్లోబలైజేషన్ రూళ్ళకర్రధారులు "మాటల అర్థాలకు... అర్థాలే మారునులే... అది మా డిక్షనరీలోంచి విసిరెదములే" అని భూనభోంతరాలకు గోడకుర్చీ వేయించిమరీ చెబుతున్నారు.

"మాట-పాట-ఆట అన్ని మా డైరెక్షనే వినా మార్గంబు మరిలేదు గాక లేదుమరి" అని ఢంకా బజాయిస్తున్నారు. అందుకే వారి తీరు తూ.చ. తప్పకపాటించే వారి తైనాతీ పరివారం "ఔనంటే ఔననిలే గానీ...కాదంటే మరింత ఔననిలే" అనే థియరీ చేపట్టారు. ఆ సిద్ధాంతప్రవచకులై గ్లోబల్ మట్టికాళ్ళ మహారాక్షసులంగారి పలుకు, చిలకపలుకుల వలే గానం చేస్తున్నారు.

అందుకే...

ధరలు పెంచనే పెంచం అని మహాభేషుగ్గా అన్నవారే పై సిద్ధాంతం ఫార్ములా ప్రకారం ఆ తదుపరి అడుగులోనే పెట్రోలు డీజలు తదితర చమురు ధర పెంచి జనుల చేతిచమురు మరింత వదిలించే పని చేపట్టారు.

అంతటితోనే వదిలిపెడితే ఎలా...?!

ఆర్టీసీకి ఏ ప్రయివేటీకరణ భయముండదన్న నాయకమ్మన్యుల వాగ్ధాన ధాటికి ఎగిరిపడిన లాలాజల తుంపర్ల తడింకా ఆరనేలేదు. ఎర్రబస్సుల సంస్థకు మంగళగీతాలాపన అరివీర బీభత్సరాగంలో, లాఠీతూటా తాళంలో అందుకున్నారు.

మరందుకే...

నాయకుల మాటలకూ అర్థాలే వేరులే...అని అంటూనే ఉన్నారు విజ్ఞులు!

❖

ఈ సంచికలో . . .

కార్టూన్ కదంబం... . . . 4
కవర్ స్టోరీ . . . 5
బాలల కథ . . . 11
బాలనేస్తాలు . . . 12
ఇంతి సంగతి . . . 16
నువ్వద్ది . . . 17
ఆరోగ్యం . . . 18
పుస్తక పరిచయం . . . 20
జీవనశైలి . . . 21
న్యాయసలహాలు . . . 24

ఇంకా...

ప్రేమ

కథ ... 8, 9

పెదరాయుడు

రియల్ స్టోరీ ... 14, 15

'ముక్తేవి భారతి'

కళాసాహితి . . . 22, 23

మా 'డబ్బు సంపాదించడమెలా' పుస్తకం చదివితే చాలు...
న్యాయంగా, చట్టబద్ధంగా
మీరు 'ఖచ్చితంగా'

100%

డబ్బు సంపాదించగలరు!

మనీ ఎర్నింగ్ మేజిక్

డబ్బు సంపాదన ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన విషయం. ఖచ్చితంగా డబ్బు సంపాదించే మంచి అవకాశాలను ఎవరూ వదులుకోలేరు! మీరు కూడా!....నిజమే కదా? ఇందుకు మీరు 'డబ్బు సంపాదించటం ఎలా?' పుస్తకం తెప్పించి, చదవండి! ఇది మీ జీవితాన్ని మార్చివేసే ఒక అద్భుత పరిశోధనాత్మక పుస్తకం. మేము చెప్పిన విధానాల్ని మీరు అమలుచేస్తే, మీరు ఖచ్చితంగా డబ్బు సంపాదించగలరు. ఇందుకు 100% గ్యారంటీ.

డబ్బు వాపసుకి 100% గ్యారంటీ

ఈ పుస్తకం పూర్తిగా తెలుగులోనే ఉంటుంది. మెయిన్ పుస్తకం సైజు 17.5 cm X 23 cm. 240 పేజీలు. మరియు సప్లిమెంట్ పుస్తకం సైజ్ 17.5 cm x 23 cm. 72 పేజీలు. ఈ పుస్తకం చదివి, ఎందరో తమ సంపాదన మార్గాల్ని మెరుగుపర్చుకుంటున్నారు. అధికంగా డబ్బు సంపాదిస్తున్నారు. మా పుస్తకం చదివిన వారి అనుభవాలు ఇదే ప్రకటనలో చూడండి... మీరు ఈ పుస్తకం చదివి, డబ్బు అధికంగా సంపాదించి మాకు లెటర్స్ రాస్తారు. ఇది నిజం. ఈ పుస్తకం మీకు ఉపయోగపడలేదని అనిపిస్తే మీ డబ్బు 100% మీకు వాపసుపంపిస్తాం. ఈ పుస్తకం ద్వారా మీరు ఏవిధంగాను నష్టపోకుండా, అధికంగా డబ్బు సంపాదించాలన్నదే మా ఆశయం. మా పుస్తకం నచ్చకపోతే వెంటనే త్రిప్పి పంపండి. పోస్టుఖర్చులు మినహా మీ డబ్బు మీకు వాపసు పంపగలం.

☞ పుస్తకం చదివిన వారి అభిప్రాయాలు

నాకు నమ్మకం లేదు.

మీ ప్రకటన చదివినప్పుడు నాకు నమ్మకం కలగలేదు. అయినా మీ పుస్తకం తెప్పించి, చదివాను. నా ఆలోచనలు పెరిగాయి. అలాగే నా సంపాదన కూడా అనేక రెట్లు పెరిగింది. **మీకు నా కృతజ్ఞతలు.**

-K. రామక్రిష్ణ, హైదరాబాద్

నా జీవితాన్ని మార్చిన పుస్తకం

మా ఆఫీసులో ఒకరివద్ద ఈ పుస్తకం చూసి నేనూ ఒకటి తెప్పించుకున్నాను. డబ్బు సంపాదనకి ఇది ఎంతో ఉపయోగపడింది. ప్రస్తుతం నా జీవితాన్నే మార్చిన పుస్తకం! ఇది నమ్మలేని నిజం!

-B.V. రాజు, హైదరాబాద్.

డబ్బు సంపాదన యింత ఈజీనా!

డబ్బు సంపాదించడం ఎంత కష్టమో అందరికీ తెలిసిన విషయమే! కానీ, ఈ పుస్తకం కొని డబ్బు సంపాదించడం యింత ఈజీనా! అనిపించేంత గొప్ప పుస్తకం యిది! నేను చాలా తేలికగా డబ్బు సంపాదిస్తున్నందుకు పబ్లిషర్స్‌కు నా కృతజ్ఞతలు!

-M.S. నారాయణమూర్తి, కర్నూలు.

నేను నిజంగా నమ్మలేదు.

అవును, నేను నిజంగా నమ్మలేదు! మంత్రాలకు చింతకాయలు రాల్తాయా! పుస్తకాలు చదివితే సంపాదన పెరుగుతుందా? అనుకుంటూనే పుస్తకం తెప్పించాను. నాకు తెలియకుండానే పుస్తకాన్ని చదివాను. మళ్ళీ మళ్ళీ చదివాను. ఆ సూత్రాలను జీవితంలో ఉపయోగించాను. నా సంపాదన పెరగటంతో నాకు నిజంగా ఆశ్చర్యం, ఆనందం కలిగింది.

-M.రామలింగేశ్వరరావు, విశాఖపట్నం.

3338

ik INSTITUTE OF KNOWLEDGE

New No. 203, Habibullah Road, T.Nagar, Chennai - 600 017.

నాకు 'డబ్బు సంపాదించటం ఎలా' పుస్తకాన్ని రూ. 300/- లకి వి.పి.పి.లో పంపండి. పోస్ట్‌మేన్‌కి డబ్బు చెల్లించి వెంటనే పుస్తకాన్ని తీసుకుంటాను.

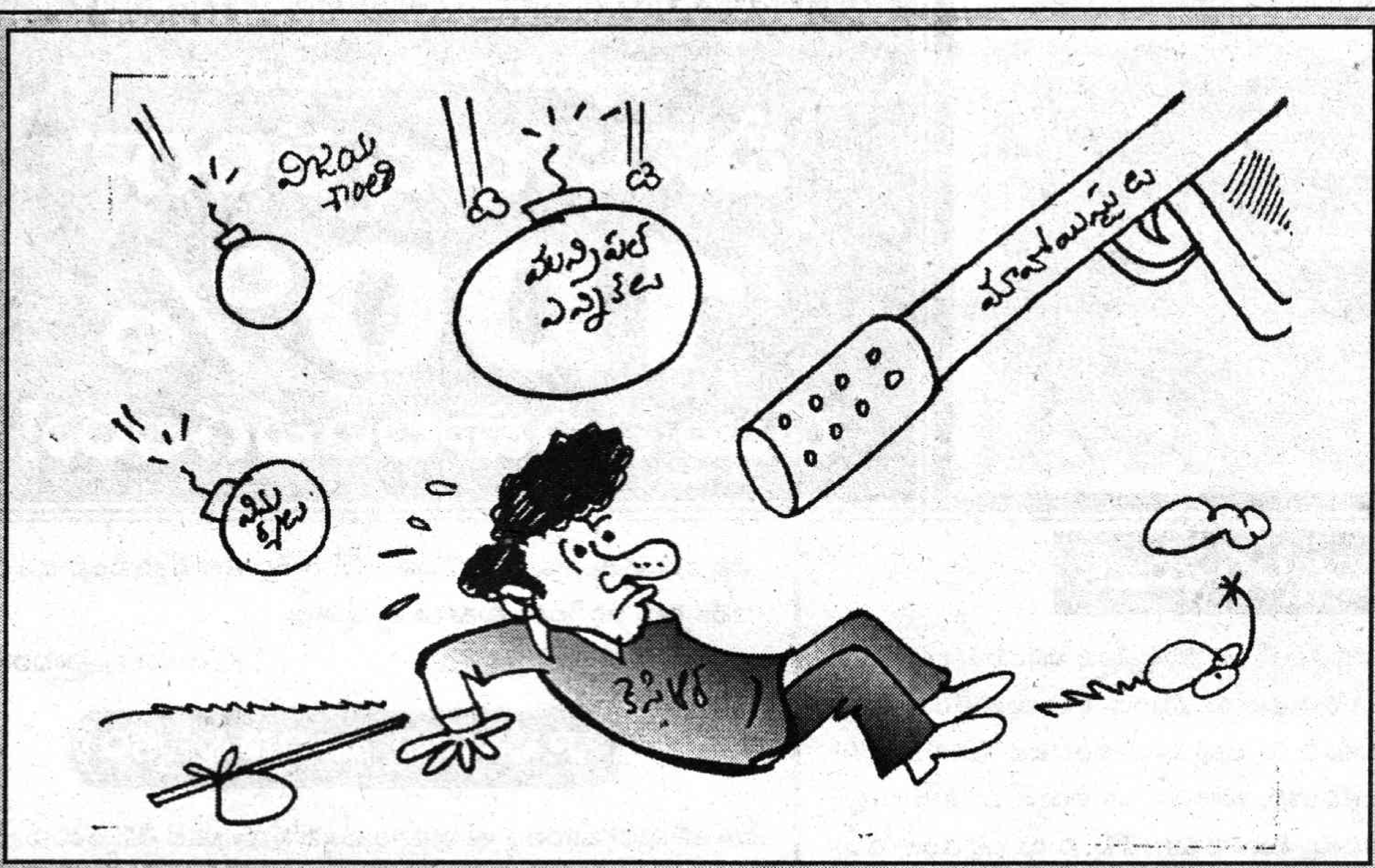
Name: --

Address: --

-- Pincode

ఈ పుస్తకం పూర్తిగా తెలుగులోనే ఉంటుంది.

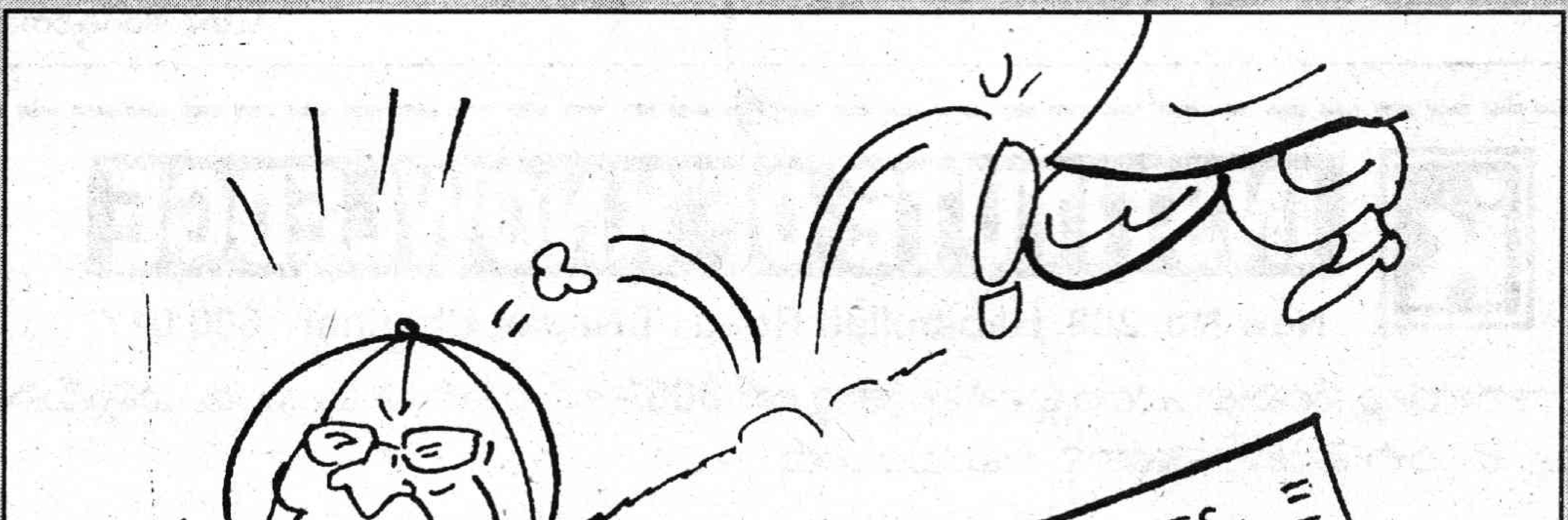
కార్టూన్ కదంబం

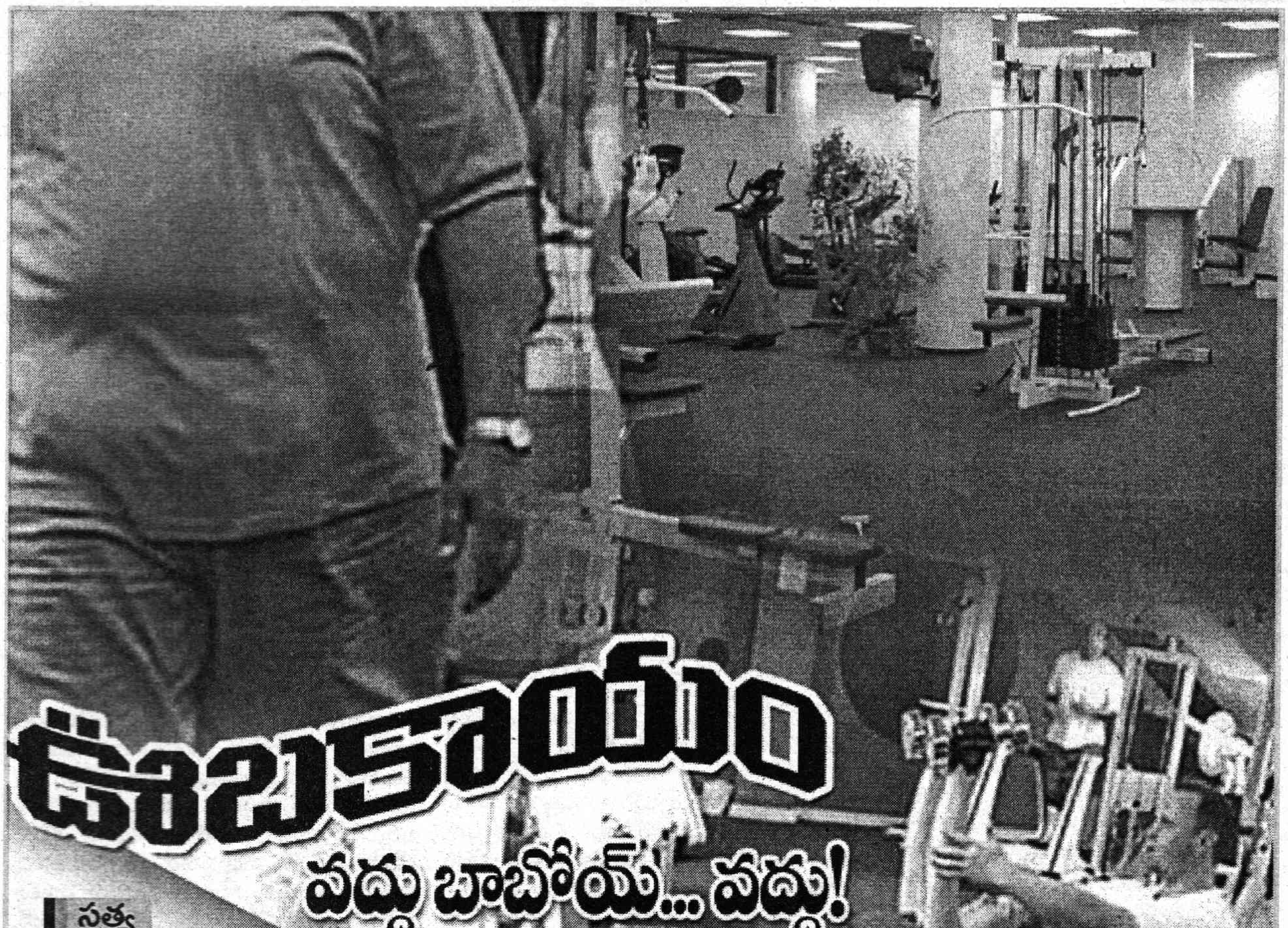


మున్సిపల్ ఎన్నికలు
కేసీఆర్

ఏంటలా డల్‌గా ఉన్నారు.. ఇవాళ స్కాములేవీ చెయ్యలేదా..?
IAS

బైకులు... స్కూటర్లు కొంటాం...
పెట్రోల్ ధరలు





ఊబకాయం
వద్దు బాబోయ్... వద్దు!

సత్య

"వెయిట్ గెయిన్ ఆర్ లాస్ హా? కాంటాక్ట్ నౌ" అనే స్టిక్కర్లను మీరెప్పుడైనా చూశారా? లేకపోతే మీ పరిసరాలలోనో, ఎక్కిన సిటీబస్సుల్లోనో ఎక్కడైనా కనిపిస్తాయి జాగ్రత్తగా చూడండి. బరువు పెరగాలన్నా తగ్గాలన్నా ఎలా? వెంటనే మమ్మల్ని సంప్రదించండి అని రాసి వాటి కింద ఫోన్ నంబర్లు ఇస్తారు. ఇది చదివినవారికి ఊబకాయం ఓ సమస్య అనీ, దాన్ని తగ్గించడంలో కూడా "మార్కెట్" ఉందని తెలుస్తుంది.

ఈ సందర్భంగా మీకు ఒక విషయం చెప్పాలి. నాకు ఓ మేనత్త కూతురు ఉంది. నాకే ఏమిటి లెండి చాలా మందికి ఉంటారు. ఇదేం గొప్పవిషయం కాదుగానీ ఇతరుల గురించి చెబితే సమస్యలు వస్తాయి గనుక మా అత్తకూతురి గురించి చెబుతున్నా. ఇంతకీ దాని పేరు చెప్పలేదు కదూ ! అసలు దాని పేరు అదే మరిచి పోయింది. ఎవరన్నా అడిగితే కొసరు పేరు పింకూ అని టక్కున చెప్పేస్తుంది. ఏమాటకామాటే చెప్పుకోవాలి. దాన్ని మా అత్త కంటే టీవి ఎక్కువగా 'పెంచిం'దంటే అతిశయోక్తి అనుకుంటారు మీరు. పచ్చినిజం మరి... నమ్మకతప్పదు. మా మామయ్యతో పాటు అత్త కూడా ఉద్యోగానికి వెళ్లటం వల్ల వారి ఏకైక పుత్రికా రత్నం పెంపకం అమ్మమ్మ మీద పడింది. పింకూ చేత పాలు తాగించటం, అన్నం తినిపించటం అమ్మమ్మకు పెద్ద పరీక్షల్లా తయారయ్యాయి. వాటిని పాసయ్యే క్రమంలో టింకూకు టీవీ అలవాటైంది. టీవీ చూస్తుంటే దాని నోటికి ఏది అందించినా తాగేస్తుంది. ఏం పెట్టినా తినేస్తుంది. అమ్మమ్మ తన శ్రమను తగ్గించుకొనేందుకు టీవీ బాగా పని చేసిందని సంతోషించింది, కానీ పింకూను పిప్పిళ్ళ బస్తాలా తయారు చేసేందుకు ప్రాతిపదిక వేసినట్లు తెలుసుకోలేకపోయింది. పిల్ల బొద్దుగా వుంటే అందరికీ ముద్దుగా ఉంటుంది కదా. ఆడపిల్లను ఎంత ఆరోగ్యంగా పెంచారు అని కాంప్లిమెంట్ కూడా వచ్చింది. ఎలాంటి వ్యాయామం లేకుండా అలా తింటూ పెరిగిన పింకు దాని వయస్సులోని ఇతర పిల్లల కంటే ముందే ఈడేరింది. చుట్టుపక్కల అమ్మలక్కలందరూ మంచి పెంపకం అంటే అమ్మమ్మ సంతోషించింది. కానీ పింకూకు అసలైన సమస్య ప్రారంభమైంది. ముద్దుగుమ్మ కాస్తా చిన్ని చిన్ని గుమ్మాలకు సమస్యగా మారటాన్ని చూసి మా అత్తకు భయం పట్టుకుంది. పిల్లకు పెళ్లవుతుందా అన్న ఆందోళన కంటే దాని బరువెలా తగ్గించాలనేదే తక్షణ సమస్యగా ముందుకు వచ్చింది. ఒబేసిటీ క్లినిక్‌ల వేట ప్రారంభించింది. ఆ ఆందోళనతో మా ఆత్త చిక్కి సగమైంది. చక్కనమ్మ చిక్కినా అందమే అన్న మామయ్య కాంప్లిమెంట్‌కు కనీసం నీరసంగా అయినా చిరునవ్వు కూడా విసరలేకపోతోంది. పింకూ వెంటనే తిండి తగ్గించాలని అందరూ చెబుతున్నారు. తగ్గిస్తే తాను తట్టుకోలేనని పింకి దీనాతి దీనంగా కుటుంబ న్యాయస్థానంలో కేసును వాదిస్తోంది. తింటే అత్తకు , తినకపోతే పింకూకు ఆందోళన, నీరసం. మధ్యలో మామయ్య నలిగిపోతున్నారు. పాపం అటు భార్యను, ఇటు కూతుర్ని సంతృప్తి పరచేందుకు బరువు తగ్గించే చర్యల గురించి చదివి తెగాలోచించేస్తున్నారు. చికిత్సకు ముందు ఏనుగులా ఉన్నవారు అనంతరం పీనుగులా మారిన ఫొటోలు చూసి ధైర్యం తెచ్చుకుంటున్నారు.

నకిలీ ప్రకటనలకు గురికావద్దు

ప్రజాశక్తితో "అనూస్"

ఒబెసిటీ అంటే ఏమిటి?

శరీరంలో అధిక మొత్తంలో కొవ్వు నిల్వలు చేరటాన్ని ఒబెసిటీ అంటారు. వైద్యశాస్త్రనిబంధనల మేరకు ప్రతి వ్యక్తీ తన ఎత్తుకు, వయస్సుకు తగిన బరువుండాలి. దీనికన్నా పదిశాతం ఎక్కువబరువుంటే వారిని అధికబరువు గలవారిగా పరిగణిస్తారు. అలాకాక ఇరవై శాతం బరువుఉన్నారనుకోండి. దాన్ని స్థూలకాయ (ఒబేసిటీ) గా పేర్కొంటాం. ఉదాహరణకు యాభై కిలోల బరువుండాల్సిన ఓ అమ్మాయి అరవై కిలోలుంటే అధికబరువున్నట్లు, అంతకన్నా ఎక్కువున్నట్లయితే స్థూలాకాయురాలయినట్లు లెక్క. ఇది ఏ వయస్సు వారికైనా వచ్చే అవకాశముంది.

ఒబెసిటీ రావడానికి గల కారణాలేంటి?

జన్యుసంబంధమైనకారణాలు, వంశపారంపర్య లక్షణాలు, ఆహారపుటలవాట్లు, స్థానబద్ధ జీవన విధానం, కొవ్వు కణాల సంఖ్య, హార్మోన్ల అపసవ్యత, డిప్రెషన్, కొన్ని రకాల మందుల వాడకం. వీటిలో ఏ కారణం వల్లైనా బరువు పెరగొచ్చు.

ఒబెసిటీ వల్ల ఫర్టిలిటీ సమస్యలుం టాయా?

ఖచ్చితంగా. స్థూలాకాయులైన స్త్రీలెదుర్కొనే ప్రధాన సమస్య ఇదే! వీరిలో ముందుగా రుతుచక్రం గతి తప్పుతుంది. ఫలితంగా గర్భం దాల్చడం కష్టమౌతుంది. హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది.

స్థూలకాయులు సామాజికంగా ఎలాంటి సమస్యలెదుర్కొంటారు?

కొన్ని రకాల ఉద్యోగాలలో అధిక బరువున్న అమ్మాయిలను తీసుకోరు. మోడల్స్‌గానూ, ఆర్టిస్టులుగానూ, యాంకర్స్ గానూ ఇలాంటి అమ్మాయిలు రాణించలేరు. వీరికి పెళ్లి సంబంధాలు తప్పిపోతుండడమూ మనం చూస్తుంటాం. ఇలాంటి సమస్యల వల్ల వీరు నిరాశా నిస్పృహలతో డిప్రెషన్‌కు లోనవుతారు. అత్మన్యూనతాభావంతో కుంగిపోతుంటారు. ఫలితంగా వీరిలో వ్యక్తిత్వ వికాసం దెబ్బతింటుంది.

వెయిట్ రిడక్షన్ ట్రీట్‌మెంట్ అంటే ఏంటి? ఫలితమెలా ఉంటుంది?

ఏ విధమైన శస్త్ర చికిత్స గానీ, మత్తు మందుల అవసరంగానీ లేని ట్రీట్‌మెంట్ ఇది. ఈ పద్ధతిలో శరీరంలో అదనంగా చేరిన కొవ్వుని కరిగించడం ద్వారా బరువు తగ్గిస్తారు. శరీరంలో జీవక్రియా వేగాన్ని (బియమ్ఆర్) పెంచడం వల్ల కొవ్వు త్వరగా కరుగుతుంది. ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకుంటున్నత కాలం లోకేలరీ డైట్ (కడుపు నిండా) తినొచ్చు. ప్రతిరోజూ అరగంట నుంచి గంట వరకూ బ్రిస్క్ వాక్(వేగంగా నడవడం) చేయాల్సి ఉంటుంది. ఒక కోర్సు ట్రీట్‌మెంట్ పన్నెండు సిట్టింగ్స్‌లో పూర్తవుతుంది. ప్రతి సిట్టింగుకూ నలభై అయిదు నిముషాలు పడుతుంది. ఒక కోర్సు ట్రీట్‌మెంట్ ద్వారా 12 నుంచి 15 కిలోల బరువు తగ్గొచ్చు. ఈ ట్రీట్‌మెంట్ అంతర్జాతీయ వైద్యప్రమాణాల సంస్థ (ఎఫ్‌డిఏ) ఆమోద ముద్ర పొందింది. ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకునే సమయంలో ఏ విధమైన నొప్పీ, బాధా ఉండవు. మ్యూజిక్ వింటూనో, పుస్తకం చదువుతూనో ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవచ్చు. దీని ద్వారా బరువు తగ్గడమే కాదు. కొలతల్లోనూ తేడా (ఇంచ్‌లాస్) వస్తుంది. బరువు తగ్గటం వల్ల జారిన చర్మమూ ఈ ట్రీట్‌మెంట్ ద్వారా బిగుతుగా (స్కిన్ టైటెన్) మారుతుంది.

ట్రీట్‌మెంట్ వల్ల సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయా?

ఈ ట్రీట్‌మెంట్ ద్వారా ఏ విధమైన సైడెఫెక్ట్స్ ఉండవు. ఇది పూర్తిగా సురక్షితమైన ట్రీట్‌మెంట్. డైటీషియన్ సూచనల మేరకు సమతులాహారం తీసుకోవడం వల్ల జుత్తు పెరుగుతోందనీ, చర్మంలో మెరుపు వస్తోందనీ క్లయింట్స్ చెబుతుంటారు.

ఈ ట్రీట్‌మెంట్ మధ్యతరగతి వారికందుబాటులో ఉంటుందా?

స్థూలకాయంతో వచ్చే ఆరోగ్య సామాజిక సమస్యల్తో పోల్చుకుంటే ఈ ట్రీట్‌మెంట్‌కయ్యే ఖర్చు ఎంతో తక్కువని మా క్లయింట్స్ చెబుతుంటారు.

ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకున్నా కొంతమంది మళ్లీ బరువు పెరుగుతుంటారు. ఎందువల్ల?

మా ట్రీట్‌వెంట్ ద్వారా ఉత్తమ ఫలితాల్ని ఆశించవచ్చు. ట్రీట్‌మెంట్ పూర్తి చేసుకుని వెళ్లేప్పుడు క్లయింట్స్ తమ సంతృప్తినీ, సంతోషాన్నీ తెలియచేస్తుంటారు. తగ్గిన బరువునెలా మెయింటెయిన్ చేసుకోవాలో మా న్యూట్రీషనిస్టులూ, ఆపరేటర్లూ కౌన్సిలింగ్‌లో తెలియజేస్తారు. అరుదుగా కొంతమంది క్లయింట్స్ కొన్ని కారణాల వల్ల ఈ జాగ్రత్తల్ని పాటించ లేకపోతారు. ఫలితంగా వారు బరువు పెరిగే అవకాశముంటుంది. తమ బరువు కాపాడుకోవాలంటే జాగ్రత్తల్ని పాటించడం తప్పనిసరి. ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకునేటప్పుడు క్లయింట్సుకు తమ ఆహారం పట్ల (కెలోరీ ఇన్ టేక్) శారీరక వ్యాయామం పట్ల (కెలోరీ బర్నింగ్) పూర్తి అవగాహన వస్తుంది. కెలోరీ ఇన్‌టేక్-బర్నింగ్‌ల మధ్య సమతుల్యత ఉంటే బరువు పెరగరు!. తరుచుగా పార్టీలకూ, ఫంక్షన్లకూ వెళుతూ ఫాస్ట్‌ఫుడ్, జంక్‌ఫుడ్, ఐస్‌క్రీమ్స్, నాన్ వెజిటేరియన్, స్వీట్సు అధికంగా తీసుకునేవారు వెంటనే బరువు పెరుగుతారు. బరువు తగ్గటమనేది ఆషామాషీ వ్యవహారం కాదు. ఒక విధమైన వైద్య ప్రక్రియ. పారామె డికల్ ట్రీట్‌మెంటును పేరున్న పెద్ద సంస్థలో తీసుకోవడం ద్వారానే బరువు తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. ప్రకటనలు చూసి ప్రలోభాలకు లోనయితే మీ ఆరోగ్యంతో మీరు చెలగాట మాడుతున్నారని గుర్తుంచుకోవాలి.

ఇంటర్వ్యూ -
కె శివలీల

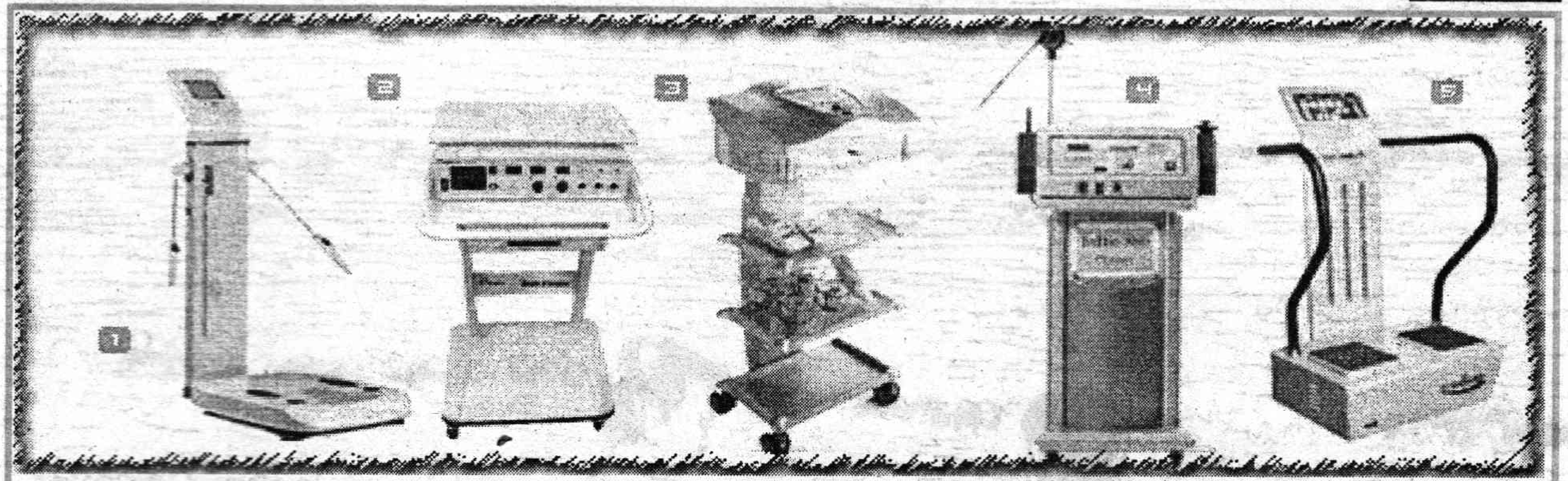
వెయిట్ మిషన్‌కే కాదు... దేశానికి కూడా...!

ఇలాంటి పింకా, టింకూల ఊబకాయ సమస్య దేశంలో రోజురోజుకూ ఆందోళన కలిగించే విధంగా పెరుగుతోంది. వారు తల్లిదండ్రులకు, కుటుంబాలకే కాదు సమాజానికి, దేశానికి కూడా భారంగా తయారవుతున్నారు. వీరు అవసరం లేకపోయినా తింటున్నారు. తిన్న మేరకు పని చేయలేరు. వారి ఆరోగ్య సంరక్షణకు అదనపు ఖర్చొకటి. కొంతమందిలో వారసత్వంగా ఊబకాయం వస్తే, అత్యధిక మందికి కొని తెచ్చుకొనే అధిక సంఖ్య కేలరీల ఆహారం తీసుకోవటం, తగిన శ్రమ చేయని కారణంగా వస్తోంది. నిజానికిది ప్రపంచవ్యాపిత జబ్బు. ప్రపంచంలోని ప్రతి వందమంది పిల్లల్లో పది మందికి అంటే 15.5కోట్ల మందికి ఈ సమస్య ఇప్పుడుంది. ఇలాంటి వారి రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిరైడ్ ఎక్కువగా ఉండటం, షుగర్ వ్యాధి, అధిక రక్తపోటు, కొవ్వెక్కిన పొట్ట, తదితర సమస్యలుంటున్నాయి. గురక, మధ్య మధ్యలో శ్వాస ఆగిపోవటం వంటి సమస్యలూ వారికి తలెత్తుతున్నాయి. చిన్నతనంలోనే ఊబకాయం వచ్చిన వారు జీవితాంతం శారీరక, మానసిక వేదనలతో పర్యవసానాలను అనుభవించాల్సి ఉంటుంది. పిల్లలు, తరుణ వయస్కులలో టీవీ, కంప్యూటర్ల ముందు గంటలకొలదీ పనీ లేదా కాలక్షేపం చేసేవారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉన్నట్లు అనేక అధ్యయనాలు తేల్చాయి. ఆకలి లేకున్నా టీవీ ముందు కూర్చుని అదేపనిగా తినటం, హోటళ్లు, రెస్టారెంట్లలో ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, కూల్‌డ్రింక్‌లు తాగటం ఊబకాయానికి ఎంతో దోహదం చేస్తున్నాయి.

కుటుంబంలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు పిల్లల మీద ఎంతో ప్రభావం చూపుతాయని తల్లిదండ్రులు గుర్తించాలి. నిపుణులు చెప్పిన దాని ప్రకారం తిండి ఎలా తినాలో పిల్లలకు చెప్పాలి. తినేటపుడు టీవీని చూడనివ్వవద్దు. మీరు పెట్టినంతా తినాలని పిల్లలకు శిక్ష విధించవద్దు. వీడియో గేమ్స్‌ను దగ్గరకు రానివ్వవద్దు. టీవీని సాధ్యమైన మేరకు కట్టివేయండి. కంప్యూటర్‌ను మూసివేయండి. ఆటలాడేందుకు పిల్లలను ప్రోత్సహించండి. తల్లిదండ్రులు తమతో పాటు పిల్లలను నడక, సైకిలింగ్, ఈత వంటి వాటికి తీసుకుపోవాలి.

ఒబెసిటీ సెంటర్- లాభసాటి కౌంటర్

మనదేశంలో అలాగే పశ్చిమ దేశాలలో ఇప్పుడు బరువు తగ్గించటం పెద్ద లాభసాటి వ్యాపారంగా మారింది. అమెరికా మొత్తం మీద 1992లో 162 మంది 'బారియాట్రిక్' సర్జరీ చేసే



వైద్యులుండగా ఇప్పుడు వారి సంఖ్య 1364కు పెరిగింది. అయితే ఇలా ఆపరేషన్లు చేయించుకున్న ప్రతి ఐదుగురిలో ఒకరు తీవ్రమైన కొత్త సమస్యలతో బాధపడుతున్నారని తేలింది. యాంజియో ప్లాస్టీ వంటి చికిత్స సమయంలో మరణించే వారి కంటే బారియాట్రిక్ సర్జరీ సందర్భంగా మరణించేవారి సంఖ్య ఎక్కువగా ఉందని వెల్లడైంది. ఇక సమస్య తీవ్రత గురించి చెప్పుకోవాల్సి వస్తే అమెరికాలో ప్రతి వందమందిలో 30 మంది ఊబకాయులే. వాటిని తగ్గించుకొనేందుకు వారు 117 బిలియన్ డాలర్లు ఖర్చు చేస్తున్నారు. ఆపరేషన్లకు సగటున 25వేల డాలర్లు (మన రూపాయలలో పదకొండు లక్షలు). అదే ఇతర సమస్యలు వస్తే లక్షడాలర్లు అవుతోంది. చికిత్స వికటించినపుడు చెల్లించే నష్టపరిహారం భరించలేక సర్జరీలు మానుకుంటున్న వైద్యులున్నారు. ఈ ఆపరేషన్లకు బీమా సంస్థలు ప్రీమియంను విపరీతంగా పెంచటంతో ధనికులు మాత్రమే భరించగలుగుతున్నారు.

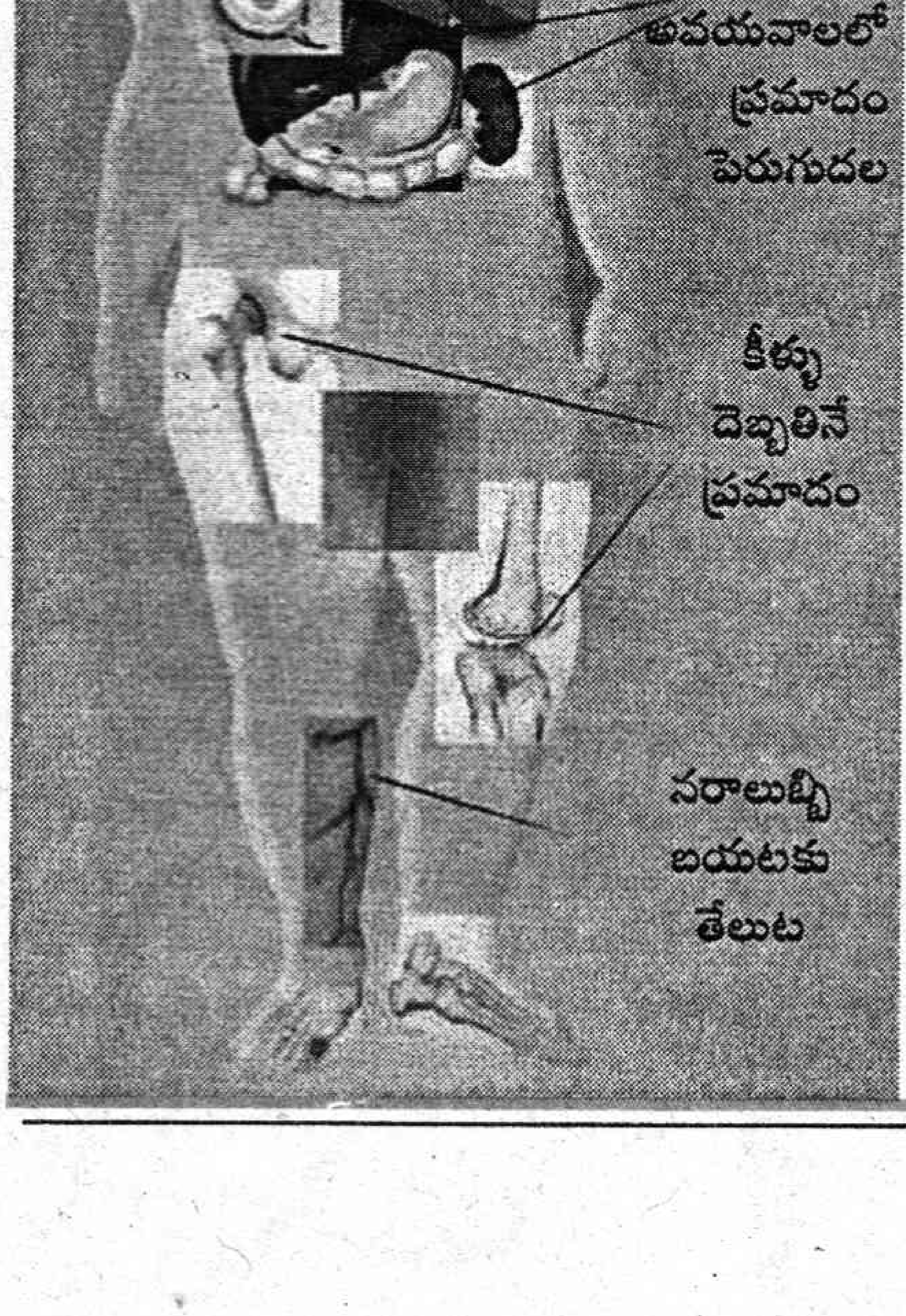
ఊబకాయం... రోగాలకు ఊటబావి

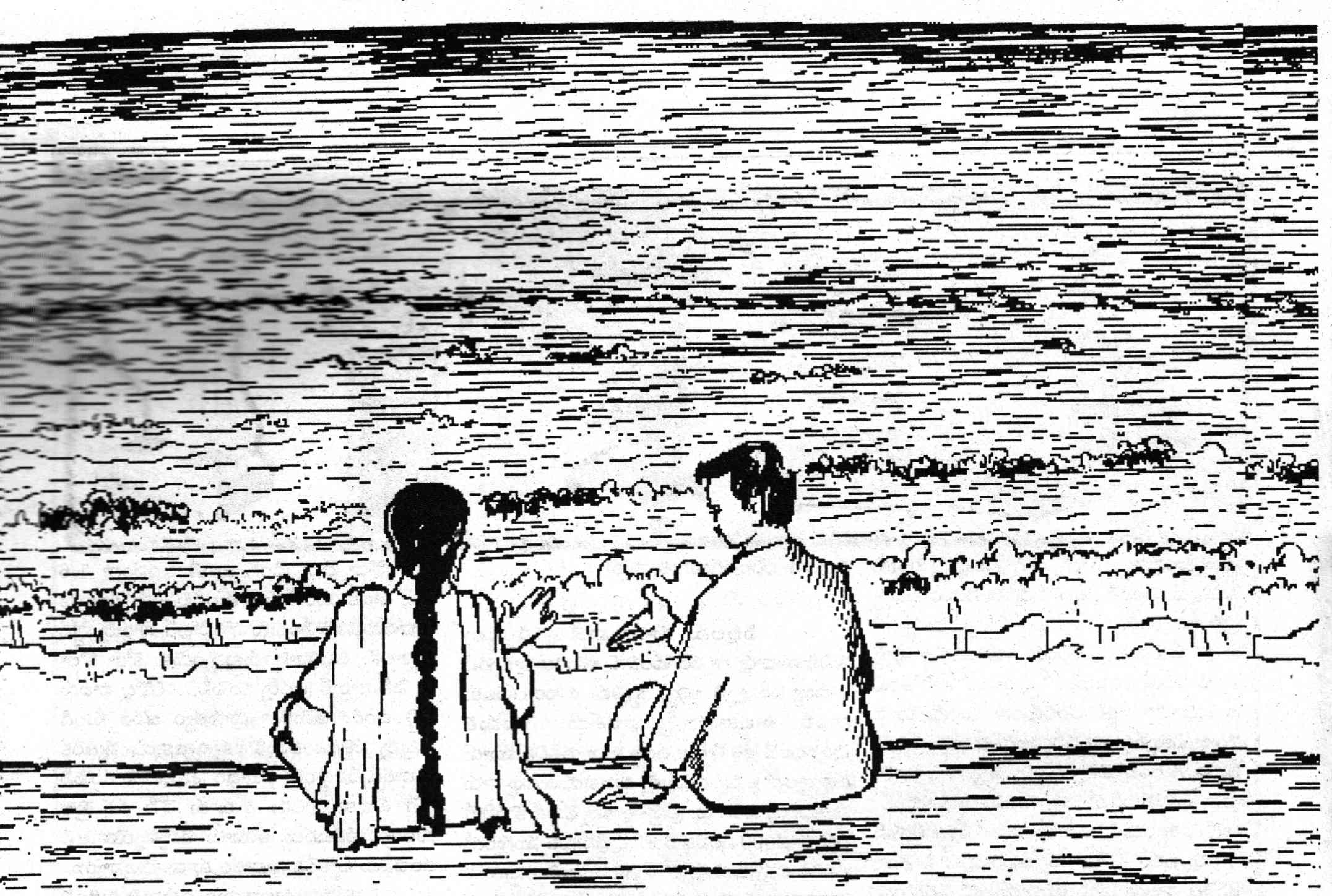
పిల్లలను కూడా వాణిజ్య సంస్థలు 'వినిమయదార్లు' గా పరిగణించిన అమెరికా కార్పొరేట్ వాణిజ్య సంస్కృతి అక్కడి కృత్రిమ ఊబకాయులకు నాంది. ఊబకాయాన్ని భారత్‌కు ఎగుమతి చేస్తోందంటే ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదూ. గడిచిన మూడు దశాబ్దాలలో అమెరికా పిల్లల్లో ఊబకాయం ఉన్న వారు మూడురెట్లు పెరిగారు. ప్రస్తుతం ఉన్న ధోరణి కొనసాగే పక్షంలో 2000 సంవత్సరంలో పుట్టిన ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరికి చిన్న వయస్సులోనే చక్కెర వ్యాధి వస్తుందని వైద్యనిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అమెరికా వంటి ధనిక దేశంలో అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి కదా ఇదేమిటిలా చెబుతున్నారని సందేహం రావటం అత్యంత సహజం. పిల్లలకు ఏది కావాలో నిర్ణయించే వైద్యులు కాకుండా కంపెనీలకు ఎలా లాభాలు తేవచ్చో చెప్పే నిపుణులు చేస్తున్న నిర్ణయాలే దీనికి మూలకారణం. టీవీలలో వచ్చే ప్రకటనలను చూసి లేవగానే ఏ పేస్టుతో, ఏ బ్రష్‌తో పళ్లు తోముకోవాలో ఏ బర్గర్, పిజ్జా తినాలో, ఏ ఐస్‌క్రీమ్‌ను చప్పరించాలో, ఏ కంపెనీ డ్రింక్ తాగాలో పిల్లలే తల్లిదండ్రులను నిర్దేశించటం బడా కంపెనీల పుణ్యమే. పిల్లల ఊబకాయం మాదిరి కంపెనీల లాభాలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. తమ పిల్లలు ఏది తినాలో తినకూడదో నిర్ణయించే అవకాశం తల్లిదండ్రుల చేతినుండి బడాకంపెనీలు చేజిక్కించు కుంటున్నాయి. మెక్‌డోనాల్డ్, బర్గర్ కింక్ కంపెనీలు మొత్తం అమెరికా ఆహారపు అలవాట్లలోనే మార్పు తెచ్చాయంటే అతిశయోక్తి కాదు. అమెరికాలో పిల్లలు సగటున ఏడాదికి వెయ్యిగంటలు టీవీ చూస్తున్నారని తేలింది. అంటే వారు దాదాపు ఆడుకోవటం లేదు. వీధులలో ఆడుకోవటానికి అవకాశం, రక్షణలేని కారణంగా తల్లిదండ్రుల పర్యవేక్షణ తక్కువగా ఉండే అమెరికన్ పేదపిల్లలు మిగతా వారికంటే ఎక్కువగా టీవీకి పరిమితం అవుతున్నారు. అంటే ఊబకాయం కూడా పేదవారికే పెద్ద శత్రువుగా ఉంది. ఫాస్ట్ ఫుడ్ రెస్టారెంట్ల లో తినేవారి సంఖ్య 1977-95 మధ్య రెట్టింపైంది. యువతరం కంటే పిల్లలు మూడురెట్లు ఎక్కువ తిన్నట్లు తేలింది. ప్రతిరోజు ఒక పిల్ల లేదా పిల్లవాడు ఒక కాన్ సోడా లేదా డ్రింక్ తాగితే అదనంగా 1.6 రెట్లు ఊబకాయం పెరుగు తుందట. తమ డ్రింక్స్‌ను ప్రచారం చేసుకొనేందుకు హారీపోటర్, సోర్సర్స్ స్టోన్ చిత్రాలను ఉపయోగించుకున్నందుకు కోకా కోలా కంపెనీ వార్నర్ బ్రదర్స్ కంపెనీకి 15కోట్ల డాలర్లు చెల్లించింది. అమెరికా ప్రభుత్వం జనం నుండి వస్తున్న వత్తిడికి తట్టుకోలేక ఊబకాయ వ్యతిరేక ప్రచారం చేపట్టింది. విషాదం ఏమంటే ఏ కంపెనీ లైతే ఊబకాయులను తయారు చేసే ఉత్పత్తుల గురించి ప్రకటనలు తయారు చేస్తున్నాయో అదే కంపెనీలు వ్యతిరేక ప్రచారం కూడా చేస్తున్నాయి.

చివరగా ఊబకాయం దిగుమతి గురించి చెప్పకపోతే నన్ను తప్పుపడతారు మీరు. ఏం లేదండీ... అమెరికాలో జీతాలు ఎక్కువ ఇవ్వాల్సి వస్తుంది కనుక కాల్‌సెంటర్ల పేరుతో మన దేశంలో అనేక కంపెనీలు అక్కడి పనిని ఇక్కడ చేస్తున్నాయి. వారికి పగలు మనకు రాత్రి, అంటే కాల్‌సెంటర్లలో పని చేసేవారు రాత్రి పని చేసి పగలు నిద్రపోతారు. ఆరోగ్యం హాంఫట్. మరికొన్ని పనులు ఇక్కడ చేసినందుకు ఇస్తున్న మెరుగైన వేతనాలతో పని చేసే వారు ఫాస్ట్‌ఫుడ్ సెంటర్లకు మహారాజపోషకులుగా ఉంటున్నారు. అంటే డబ్బుతో పాటు ఊబకాయం కూడా తెచ్చుకుంటున్నట్లే. అంటే ఏది చేసినా కార్పొరేట్లకు డబ్బే డబ్బు. ఇప్పటికైనా మనం మేలుకోకపోతే ఊబకాయం బరువుకు కుంగిపోతాం సుమా ! !

✳

ఊబకాయం వల్ల ఆరోగ్యపర ప్రమాదాలు





"ఎన్నాళ్లకు కలుస్తామనుకోలేదు ప్రేమా!" అంటూ సంభాషణ నేనే మొదలుపెట్టాను. "నేనూ అనుకోలేదండి!" అంది పిల్లగాలితో సయ్యాటలాడుతున్న ముంగురులను సవరించుకుంటూ. సంధ్యాసమయాన సముద్రపొడ్డున నడుస్తున్న మాకు ఎండిన కళ్లు పడ్డాయో.. కొంతదూరం నడిచాక ప్రేమా నేనూ ఓ దగ్గర కూర్చున్నాం.

ప్రేమ

బింగి సత్యనారాయణ

అప్పటికీ ఇప్పటికీ ప్రేమలో చాలామార్పులు. ప్రపంచంలోని అందమంతా ఆమె సొత్తయినట్టుగా అనిపిస్తోంది. పసిడిరంగు మేని ఛాయ... కొనదేరిన ముక్కు గులాబీలని తలపించే పెదాలు... నవ్వుతున్నప్పుడు తళుక్కున మెరిసే పలువరుస... బుగ్గన సొట్ట... చూపులు మరల్చలేకపోయాను. దాదాపు ప్రేమదికూడా అదే పరిస్థితి! తనను చూసి దాదాపు పదేళ్లవుతోంది. టెన్త్ వరకు తను నా క్లాస్‌మేటూ, నైబరూను. ఆ మధ్యన మా క్లాస్‌మేట్ రఘు కలిసినప్పుడు ప్రేమ తన సెల్‌నంబరూ, అడ్రస్సూ ఇచ్చింది. వాటి ఆధారంగానే మేమిలా కలిశాం. చాలాసేపు మా ఇద్దరి మధ్యా మౌనం రాజ్యమేలింది.

"అన్నట్టు ప్రేమా! మీ ఫ్యామిలీ విషయాలేం చెప్పలేదు"

నవ్వుతున్న ఆమె మోహం పాలిపోయింది. ఏదో దిగులు.. నిర్లిప్తత నిస్తేజం... కాసేపు మౌనం....

"చెప్పుకునేంత గొప్పగా ఏం లేదండి! నాన్నగారు పోయి మూడు సంవత్సరాలయింది"

"ఏంటీ...!" నాలో కాసింత ఆశ్చర్యం.

"హార్టెటాకొచ్చింది. మాట్లాడుతున్నవాడు మాట్లాడుతున్నట్టుగానే పోయాడు" అంటున్న ఆమె కళ్లల్లో సన్నటి నీటిపొర... కంఠంలో జీర...

"మరి మీ వాళ్లు...!"

"ముగ్గురు చెల్లెళ్లు. కాలేజీకెళుతున్నారు. ఇక అమ్మ... నాన్నగారి మీదున్న దిగులుతో ఎప్పుడూ సుస్తీగానే ఉంటోంది."

"మరి నీ పెళ్లి" అన్నాను అప్రయత్నంగా.

"ఆలోచించటం మానేశాను. అలాచెప్పడం కన్నా అదీ జన్మకిక లేదనుకుంటే బాగుంటుందేమో!" అంది చేతిలోకి ఇసుక తీసుకొంటూ.

"నువ్వేం మాట్లాడుతున్నావో నాకేం అర్థం కావటంలేదు".

"ఇందులో అర్థం కాకపోవటానికేముందండి! పెళ్లి చేసుకొని నాదారి నేను చూసుకుంటే నా చెల్లెళ్ల భవిష్యత్తు?! మా అమ్మ పరిస్థితి?! అందుకే ఆ విషయాన్నెప్పుడూ ఆలోచించలేదు" అంది చేతిలోని ఇసుకను జారవిడుస్తూ.

"పోనీ... ఎవర్నైనా... ప్రేమించావా!" అన్నాను ఓరకంట తనని చూస్తూ.

"ఆ మాట నా జీవితంలో ఇంతవరకు చూడలేదంటే మీరు నమ్మరేమో!" నవ్వుతూ అంటున్న ఆమె కళ్లతో తడి.

ఆమె నన్ను గౌరవిస్తూ మాట్లాడడం ఇబ్బందిగా అనిపిస్తోంది. ఇంతలో తన చేతిలో సెల్‌ఫోన్ మ్రోగింది. అరగంటలో వచ్చేస్తున్నానని చెప్పి కట్ చేసింది. ఖచ్చితంగా ఈమెకో లవర్ ఉండి ఉండొచ్చు. నన్ను తప్పుదోవ పట్టించటానికే ఇలా చెప్తోందేమో?!. అది తెల్సుకుందామనే మాట్లాడటం ప్రారంభించాను.

"పెళ్లి లేకుండా జీవితం శూన్యంగా అన్పించదా ప్రేమా?!"

"మొదట్లో అన్పించొచ్చు. తరువాత మామూలైపోతుంది. ప్రేమనేది అన్నీ ఉన్న వాళ్లకు. నాలాంటి వాళ్లకు కాదు. ఆ సమస్యలతోనే రోజు గడిచిపోతుంటే, ఇక ప్రేమించడానికి సమయమెక్కడిది? నిజం చెప్పండి! ఎన్ని ప్రేమలు పెళ్లి పీటల వరకు వెళుతున్నాయి?" సూటిగా ప్రశ్నించింది ప్రేమ.

"....."

"ఇప్పటి ప్రేమలన్నీ ఫ్యాషన్ ప్రేమలూ... టైంపాస్ ప్రేమలూ... పర్సుప్రేమలూ... క్యాష్ ప్రేమలూ" ప్రేమ మీద రీసెర్చీ చేసిన దానిలా ఆవేశంగా చెప్పుకుంటూ పోతోంది.

వినడం తప్ప ఏమీ చేయలేకపోయాన్నేను. సెల్ మరోసారి రింగయ్యింది. మొదటి సమాధానమే చెప్పి కట్ చేసింది.

"అప్పట్నించీ మీకసలు అవకాశమివ్వకుండా నేనే మాట్లాడుతున్నాను. ఇప్పుడు చెప్పండి. మీ ఫ్యామిలీ... ఎంతమంది పిల్లలూ..."

"అరడజను..." ఠక్కున అన్నాను.

నావేపు ఆశ్చర్యంగా చూసి, "మీ భార్య..."

"ఉంటేగా చెప్పడానికి".

తను ఏదో ఆలోచనలోపడే లోపే "అంతదూరం ఆలోచించకు. ఉంటే అంటే

పెళ్లిచేసుకుంటేగా అనర్థం చేసుకోవాలి"

"ఇంకా చేసుకోలేదా!"

"నీలాంటి వారు దొరకొద్దా!" అన్నాను. చప్పున నావైపు తిరిగింది. సూటిగా తన కళ్లలోకి చూపలేక తలదించుకున్నాను.

"ఔను ప్రేమా...! ఇన్నాళ్లూ జీవితంలో నిలదొక్కుకోలేక చేసుకోలేకపోయాను. ఇప్పుడు ఓ ప్రైవేట్ కంపెనీలో సేల్స్ రిప్రెజెంటేటివ్‌గా పనిచేస్తున్నాను. ప్రేమా...! నువ్వేం అనుకోనంటే నేనో మాట చెబుతున్నాను. నీ కిష్టమైతే నేను నిన్ను పెళ్లి చేసుకుంటాను" తన అభిప్రాయం ఎదురుచూస్తున్న వాడిలా మెల్లగా అన్నాను.

"......"

"చెప్పు ప్రేమా! మీ వాళ్లగురించేగా నీ దిగులు. నేను చూసుకుంటాను". నా తాహతుకు మించి మాట్లాడుతున్నానన్న సంగతి ఆ సమయంలో మర్చిపోయాను.

"ఐయామ్ సారీ ప్రవీణ్‌గారూ! మీ అభిప్రాయం మీరు చెప్పారు. దాంట్లో తప్పులేదు. ఇక నా అభిప్రాయమూ వినండి. మీరు పెద్దమనసుతో చివరన అన్నమాటలు...చెప్పుకోటానికి బాగానే ఉంటాయి. కాని ఆచరణలోకొచ్చాకే తెలుస్తుంది అసలు విషయం. మీరు నా పట్ల చూపిస్తున్న ప్రేమాభిమానాలకు థ్యాంక్స్"

"నువ్వెన్నయినా చెప్పు ప్రేమా! ఐ లవ్ యూ. నిన్ను నేను నిజంగా ప్రేమిస్తున్నాను" అన్నాను సిన్సియర్‌గా.

"చూడండి! మనం కలిసిందిప్పుడే. ఇన్నేళ్లలో మనలో ఎన్నో మార్పులు వచ్చుంటాయ్. చేరుకోవాల్సిన లక్ష్యాలూ ఉంటాయి. ఇప్పుడు నా ధ్యాసంతా వాటిమీదే"

"మరి. అప్పటి మన ప్రేమ నువ్వు రాసిన లవ్ లెటర్స్. వాటిని ఇప్పటికీ భద్రంగా దాచుకొన్నాను తెల్సా?!" అన్నాను సీరియస్‌గా.

"చూడండి! ఆనాటి మన ప్రేమ కేవలం ఆకర్షణ. తెలిసీతెలిని వయసులో అలా ప్రవర్తించాం. వాటిని మరోసారి చూడండి మీకే తెలుస్తుంది"

ఏమీ మాట్లాడలేకపోయాను. ఇద్దరిమధ్యా మళ్లీ భరించరాని మౌనం.

చూస్తుండగానే సూరీడు డ్యూటీలోకి చందమామ షిఫ్టయ్యాడు. సముద్రం మీదుగా వస్తున్న పిల్లగాలులు...ప్రేమ తల్లో మల్లెల గుబాళింపు.., నాలో ఏ మూలనో ఉన్న కోర్కెను రాజేస్తున్నాయి. మెల్లిగా ఆమె చెయ్యిపై చెయ్యివేశాను. స్కూలుడేస్‌లో ఓ 'రెంజ్' వరకు వెళ్లిన మా స్నేహమే ఆ చొరవకు కారణం. చెయ్యిని చప్పున వెనక్కి లాక్కుంది. ముద్దుపెట్టే ప్రయత్నం చేశాను. అసహనంగా పైకి లేచింది. మళ్లీఫోన్ "నేను మరో పదినిముషాల్లో అక్కడుంటాను" అంటూ బయలుదేరబోయింది.

"ప్రేమా! ఎక్కడికి"

"డ్యూటీకి"

"ఎక్కడ పనిచేస్తున్నావు"

"ఫైవ్‌స్టార్ హోటల్‌లో. రిసెప్షనిస్ట్‌గా. నైట్ షిఫ్టుకెళ్లాలి" అంటూ చరచరా వెళ్లిపోయింది.

తలకు పట్టిన మత్తు మెల్లగా తొలగిపోయింది. వాస్తవంలోకొచ్చాను. నాలో ఆలోచన మొదలైంది. తప్పుచేశానన్న భావన కలిగింది. ఒక మంచి స్నేహితురాల్ని పోగొట్టుకుంటున్నానేమో అనిపించింది. లాడ్జీ వైపుగా అడుగులేశాను.

కాలం ఓ పదినెలలు తనలో కలుపుకొంది. ఈసారి బిజినెస్ పనితో పాటు నా పెళ్లికార్డును ప్రేమకివ్వడానికి. మళ్లీ వైజాగ్ ప్రయాణం. ఈ మధ్యకాలంలో ప్రేమ సెల్‌కు ఎన్నిసార్లు ఫోన్ చేసినా రిప్లై లేదు. సిమ్ కార్డు మార్చిందేమో! నా నంబర్‌కైనా చేసి ఉండొచ్చుకదా! ఐనా ఎలా చేస్తుంది... ఆ రోజు అలా ప్రవర్తించాక. అది తలచుకుంటేనే సిగ్గుతో చితికిపోతుంటాను. ఎలాగోలా ప్రేమ ఇంటికి చేరాను. నట్టింట్లో మూకుమ్మడిగా కూర్చున్నవారు, నన్ను చూసి రక్కున లేచారు. తలోదిక్కు వెళ్లి నిల్చున్నారు. బాగా పెద్దవారయ్యారు. ప్రేమ తల్లి మాత్రం గోడకు చేరగిలపడి అక్కడే కూర్చుంది. ఇంట్లో స్తబ్దత వారి మొహాల్లో దిగులు... ఎవరు నువ్వన్నట్టుగా కళ్లతోనే ప్రేమ తల్లి ప్రశ్నించినట్టుగా తోచింది. నాకు నేను పరిచయం చేసుకొని ఎదురుగానున్న కుర్చీలో కూలబడ్డాను. పెదాలపై తెచ్చిపెట్టుకున్న ప్లాస్టిక్ నవ్వుతో... మా క్షేమ సమాచారాలడిగి తెలుసుకుంది. ప్రేమ చెల్లెళ్లూ మాత్రం స్థానువుల్లా నిలబడి చూస్తున్నారు. వారిలో ఏ భావమూ లేదు. నా మ్యారేజ్ కార్డిచ్చాను. పెళ్లికి నాలుగు రోజుల ముందే ఇంటిల్లిపాదీ రావాలని గట్టిగా చెప్పాను. కార్డుని తీసి చూసింది. పక్కనున్న టేబుల్‌పై పెట్టింది. వారు కనీసం టీ ఇచ్చే మూడ్‌లోనూ లేరు. ఇల్లంతా పరికించి చూశాను. ప్రేమ కనపడుతుందేమోనని! ఉహూ, డ్యూటికెళ్లిందెమో! అదే విషయం కన్ఫర్మ్ చేసుకుందామనుకుని, "ఆంటీ! ప్రేమా డ్యూటీకెళ్లిందా! తన ఫోనుకెన్నిసార్లు చేసినా రెస్పాన్స్ లేదు. నంబరు మారిందా?"

"............."

"ఒక్కసారి ప్రేమతో మాట్లాడి తనకీ న్యూస్ చెప్పాలి. తన ఆఫీసు అడ్రస్ చెప్పండి" మళ్లీ వాళ్లందరిలో మౌనం.

"పోనీ, సాయంత్రానికైనా వస్తుందా!"

"రాదుబాబూ...! తను అడ్రస్ లేనిచోటుకెళ్లిపోయింది" అంది ఏడుస్తూ.

నేననుకున్నదంతా అయ్యింది. ఎవరితోనో లేచిపోయిందన్నమాట. నేను కొంత అడ్వాన్స్ కాగానే చెయ్యి విదిలించినప్పుడే అర్థమయ్యింది నాకన్నా డబ్బున్న వాడెవడో తగిలుంటాడని.

"ఎప్పుడెళ్లింది?" అన్నాను అప్రయత్నంగానే. నాలో ఎలాంటి రియాక్షనూ లేదు.

"నెలరోజులైంది బాబూ!" అంది ఏడుస్తూ కొంగు నోటికి అడ్డం పెట్టుకుంటూ. ఆ ముగ్గురమ్మాయిలూ తల్లితో పాటే వంతపాడారు.

అప్పటి దాకా కారుమేఘాల్లా ఉన్న వారి కళ్లు వర్షిస్తున్నాయి. నమ్ముకున్నవారు అర్థాంతరంగా వదిలేసి, తన దారి తానుచూసుకుంటే ఏడుపుకాక ఇంకేం మిగుల్తుంది? ఇక ప్రేమ గురించి అడగటం అనవసరం అనుకొని పైకి లేచాను. వెనక్కి తిరిగాను. ఎదురుగా కన్పిస్తోన్న దృశ్యం... గుండెలో మందుపాతర పేలినట్టయ్యింది. అలాగే దిగ్భ్రాంతితో కొయ్యబారిపోయాను... తెల్లటి గోడమీద ప్రేమ కలర్‌ఫొటో... దానికి పూలదండ...

"ప్రే...మా..." అన్నాను అస్పష్టంగా.

"ఔను బాబూ...! ప్రేమ ఇప్పుడిక లేదు. చనిపోయి నెలరోజులవుతుంది." అంది కన్నీరుమున్నీరుగా ఏడుస్తూ. వారి దు:ఖానికి ఆనకట్ట వేయలేకపోయాను.

"ఎలా...చనిపోయింది" అన్నాను తడారిన గొంతుతో. కొన్ని క్షణాలు వారిలో మౌనం ఎలా చెప్పాలో తెలియక కాబోలు...

"ఎయిడ్స్ బాబూ!" నిశ్శబ్దాన్ని చీల్చుకుంటూ వచ్చిందా సమాధానం.

విద్యుత్ ఘాతం తగిలిన వాడిలా అయిపోయాను. బుర్ర భూమి కంటే పది రెట్లు ఎక్కువ వేగంతో తిరుగుతున్నట్లనిపించింది. మెదడులోని నరాలు చిట్లిపోతున్నట్టుగా తోచింది.

"తను మమ్మల్ని కంటికి రెప్పలా చూసుకునేది కాని మృత్యువు తనని అర్థాంతరంగా తీసుకెళ్లిపోయింది. ఇందులో దాని స్వయంకృతాపరాధమూ ఉంది" తనే అంది మళ్లీ.

"........"

"తను హోటల్లో రిసెప్షనిస్టుగా రేయింబవళ్లు ఒళ్లొంచి పని చేస్తుందనుకున్నాంకాని.... ఒళ్లమ్ముకొని పని చేస్తుందనుకోలేదు బాబూ!"

నాకు కొద్దికొద్దిగా అర్థమవుతోంది. ఆనాటి ఫోన్‌కాల్స్. అక్కడో క్షణం కూడా ఉండలేక బయటికొచ్చేశాను. ఆవేశంగా ఒక దగ్గర కూలబడ్డాను.

"ప్రేమ ఛీ...ఛీ... ఇంత నీచమైన పనికి ఒడిగట్టిందా! ఎంతగా దిగజారిపోయింది? బ్రతకడానికి ఒళ్లే అమ్ముకోవాలా! రెక్కల్ని నమ్ముకోవాలి గాని... కాసేపటికి ప్రశాంతంగా ఆలోచించాను. తను ఏ పరిస్థితిలో అలామారిందో! తన చుట్టూ ఉన్న సమస్యలే అలా మారటానికి దోహదపడ్డాయేమో? మగవాడు నిరాశావాదిగా మారితే ఏదో 'వాదాని'కి చేరువవుతాడు. అదే ఆడది నిస్సహాయురాలైతే ఇలాగే మారుతుంది.. అదీగాక నా గురించి... ఎంతగా ఆలోచించింది. ఆ రోజు ఒక్క క్షణం ఇరువురు బలహీనులుగా మారితే... ఇప్పటి నా జీవితం ... శూన్యం... ప్రేమ నా బాగు కోరుకుంది. అందుకే నేను క్షేమంగా ఉండాలనుకొంది. 'స్వచ్ఛమైనప్రేమ' ప్రేమించిన వారి క్షేమం కోరుతుంది. నా ప్రేమ అంతే! నా కోసం... తన కుటుంబం కోసం... తన జీవితాన్నే..." భారంగా తల విదిల్చాను. అలాంటి త్యాగశీలి కోసం నేనేం చేసినా తక్కువే. ఒక గట్టి నిర్ణయానికొచ్చిన వాడిలా పైకి లేచాను. ప్రేమ కుటుంబాన్ని ఆదుకొనేందుకు నావంతు సహాయం అందించే దిశగా నడక సాగించాను. ✦

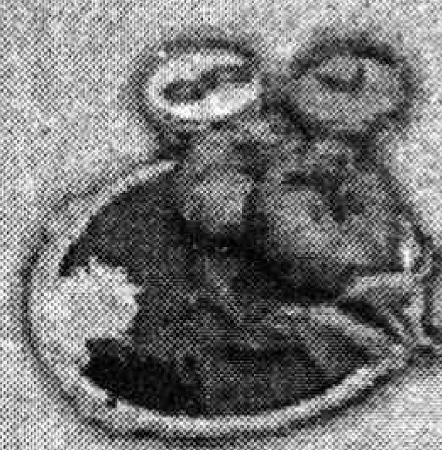
ప్రజాశక్తి ఆదివారం అనుబంధంలో రచనలకు

ఆహ్వానం

జోక్స్, కార్టూన్లు

మీ క్లాస్‌రూమ్‌లో, పనిచేసే ఆఫీసుల్లో, మీరు పాల్గొన్న ఫంక్షన్లలో, రోజువారీ సంభాషణల్లో చోటుచేసుకున్న హాస్య సంఘటనలు, పేలిన జోక్స్ రాసి పంపండి. మీరు కార్టూన్‌లు కూడా గీయగలిగితే వాటినీ పంపండి.

వంటలూ-వంటకాలు



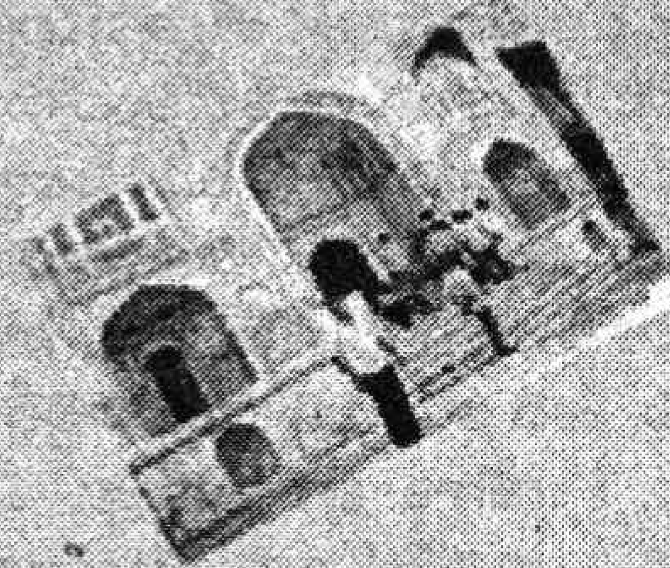
మీరు రకరకాల రుచుల్లో అనేక వంటల ప్రయోగాలు చేస్తుంటారు కదా! అలాంటి వంటకాల గురించి, ఫ్యాన్సీ వంటకాల గురించి రాసి పంపండి.

కథ

సమకాలీన సామాజిక కథావస్తువులతో కూడిన కథలు పంపవచ్చు. అయితే ప్రింట్‌లో ఒక పేజీకి మించరాదు. కథను ఎడిట్ చేసే, తగ్గించే అవకాశాన్ని , రచనకు చెందిన హామీని ఇవ్వాలి.

కాలేజీ కబుర్లు

యువతీయువకులు తమ కాలేజీ కాంపస్‌లో, క్లాస్‌రూమ్‌లో, మీ మీ స్నేహాల మధ్య మీ అనుభవాలను పాఠకులతో పంచుకోండి. క్లుప్తంగా, ఒక అరఠావుకి మించకుండా రాసి పంపండి.



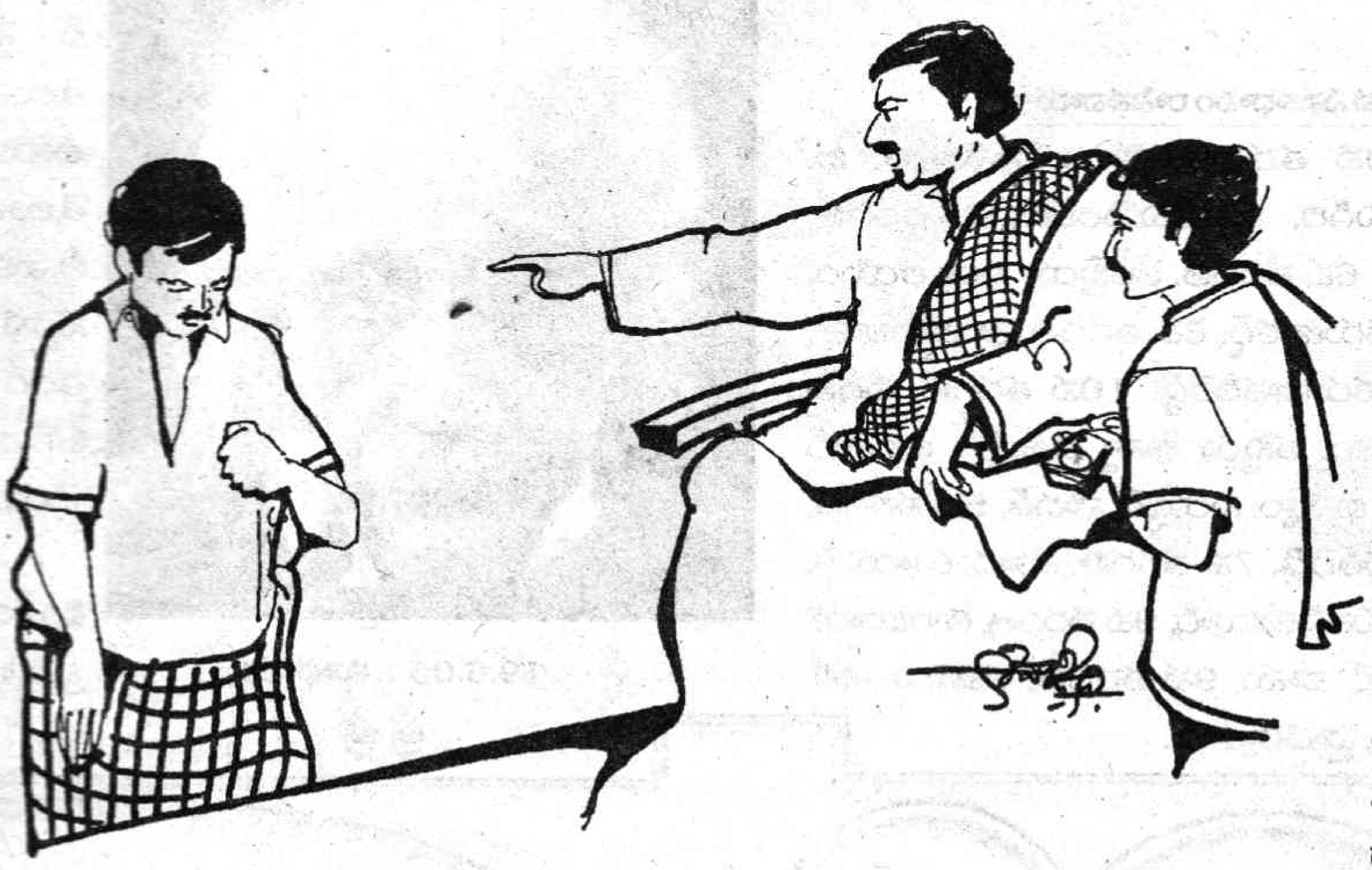
చారిత్రక గ్రామాలు

మన దేశం తరతరాలుగా గ్రామీణ నేపథ్యం కలది. కొన్ని గ్రామాలకు ఎంతో చారిత్రక ప్రాధాన్యత ఉంది. అలాంటి గ్రామాలు గురించి అరఠావు మించని రచనలు, ఫోటోలు పంపండి. ప్రచురిస్తాం.

పంపవలసిన అడ్రస్సు:
ఎడిటర్, ఆదివారం అనుబంధం,
ప్రజాశక్తి(దినపత్రిక),
రోడ్ నెం. 1, అశోక్‌నగర్,
హైదరాబాద్ - 500 020

-ఎడిటర్, ప్రజాశక్తి

ఎత్తుకు పై ఎత్తు



పి.ఎం.సుందరరావు

రామయ్య వ్యవసాయదారుడు. ఎవరిజోలికి వెళ్లడు. తన బతుకేదో తనేమో. అతని దగ్గర ఓ గేదె వుంది. దానిమీద కూడా ఆదాయం వస్తుండేది. ఎంత ఆపద వచ్చినా ఎవరినీ యాచించకుండా సంసారాన్ని గుట్టుగా నెట్టుకుంటూ వస్తున్నాడు. ఇరుగుపొరుగు, బంధుమిత్రులు రామయ్యను మంచి వ్యక్తిగా గౌరవించేవారు.

రామయ్య నివసించే వీధిలోనే గోపయ్య కూడా వుంటున్నాడు. ఓ రోజు సాయంత్రం పూట వచ్చి "రామయ్యా! మా బంధువుకు హఠాత్తుగా ఆపరేషన్ చేయాల్సి వచ్చింది. అప్పుగా రెండువేల రూపాయలు ఇవ్వు. రెండు రోజుల్లో ఇచ్చేస్తాను" అని బతిమిలాడాడు. రామయ్య జాలిపడి అతను అడిగినంత ఇచ్చాడు. కృతజ్ఞతలు చెప్పి డబ్బు తీసుకుని వెళ్లాడు గోపయ్య.

రెండు రోజులు కాదు వారం రోజులు దాటాయి. అయినా గోపయ్య డబ్బుల మాటే ఎత్తలేదు. రామయ్య గోపయ్య ఇంటికి వెళ్లి "గోపయ్యా! నా దగ్గర తీసుకున్న రెండు వేల రూపాయలు ఇవ్వు" అని నెమ్మదిగా అడిగాడు. "ఏ డబ్బులు? నీ దగ్గర నేనెప్పుడు తీసుకున్నాను?" అని గట్టిగా పోట్లాడసాగాడు గోపయ్య.

రామయ్య ఏం చేయలేక గ్రామ పెద్ద ఈశ్వరయ్య దగ్గరకు వెళ్లి విషయమంతా వివరించి చెప్పాడు. ఈశ్వరయ్య వెంటనే గోపయ్యను పిలిచి విషయమేంటని అడిగాడు. అతనితో కూడా డబ్బులు తీసుకోలేదని చెప్పాడు గోపయ్య.

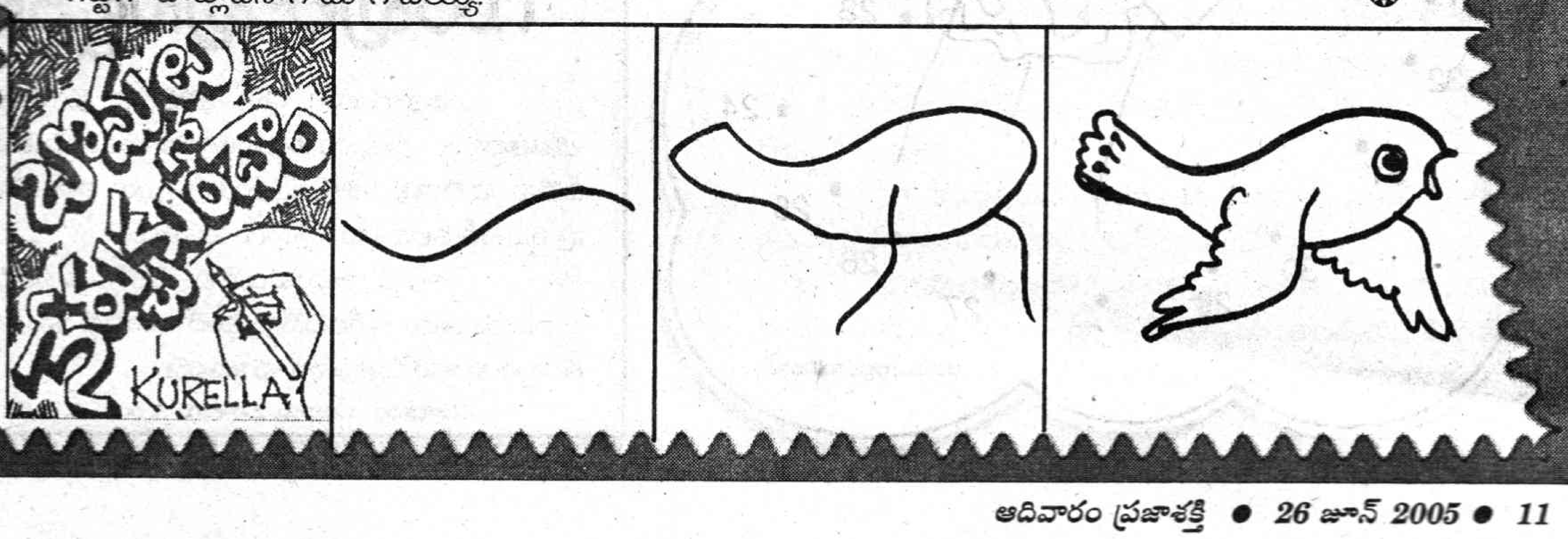
ఈశ్వరయ్య కాసేపు ఆలోచించి "రామయ్యా! నువ్వే అబద్ధం చెబుతున్నావు. గోపయ్య నీకంటే ధనవంతుడు కదా. అతనికి నీ దగ్గర డబ్బులు తీసుకోవాల్సిన అవసరమేముంటుంది. వెళ్లు!" అని రామయ్యను చీవాట్లు పెట్టి పంపించాడు.

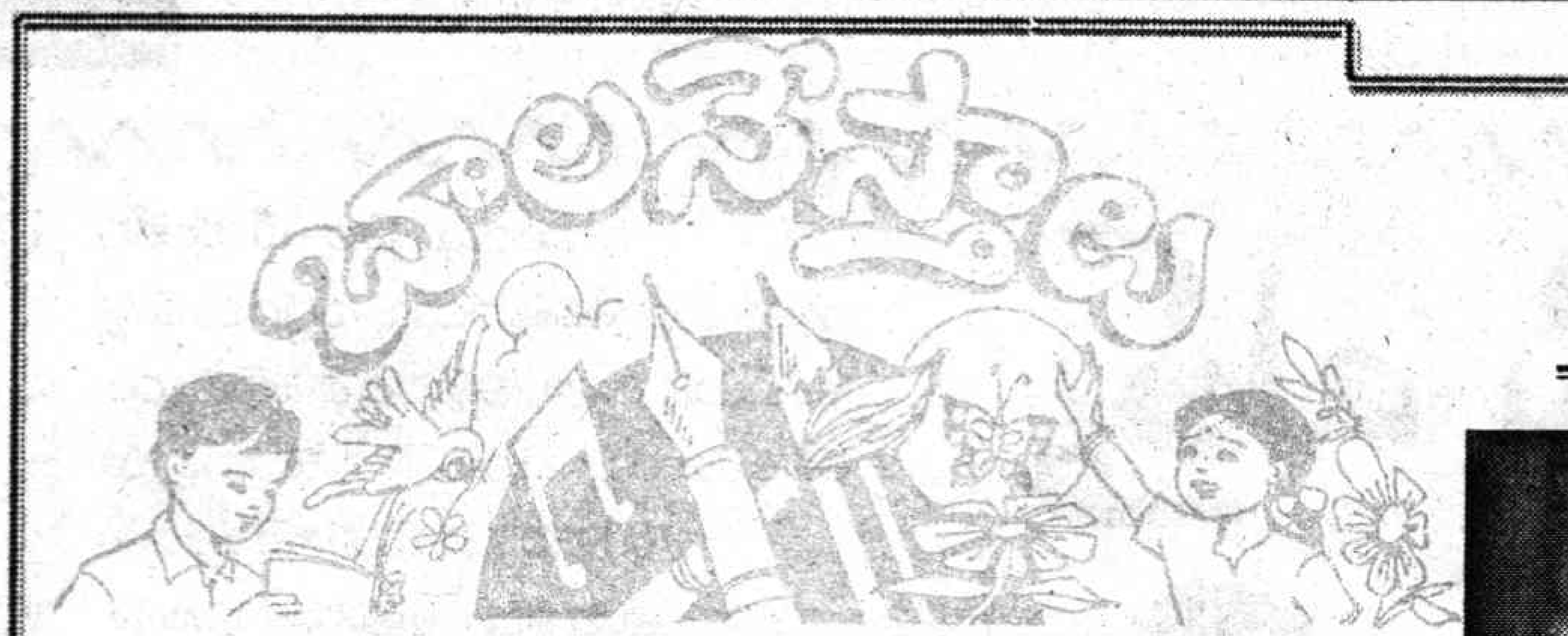
పది రోజుల తరువాత గ్రామపెద్ద ఈశ్వరయ్య ఇంటికి వచ్చాడు. "గోపయ్యా! నాకు ఓ పది వేల రూపాయలు అవసరం వచ్చాయి. నాలుగు రోజుల తరువాత ఇస్తాను. ఇవ్వు" అన్నాడు. అడుగుతుంది గ్రామపెద్ద కదా! అందుకని వెంటనే పదివేల రూపాయలు తెచ్చి ఇచ్చాడు. వాటిని తీసుకుని వెళ్లాడు ఈశ్వరయ్య.

పది రోజులు దాటినా ఈశ్వరయ్య డబ్బులు ఇవ్వలేదు. గోపయ్య దాంతో ఈశ్వరయ్య ఇంటికి వెళ్లి "ఈశ్వరయ్యగారూ! నా దగ్గర తీసుకున్న పది వేలు ఇవ్వండి" అని అడిగాడు.

అది విన్న ఈశ్వరయ్య కోపంగా "నేను గ్రామపెద్దని. పైగా నీకంటే స్థితిమంతుడిని. నేను నీ దగ్గర పదివేలు తీసుకోవడమేంటి?" అని ఎద్దేవాగా మాట్లాడాడు.

వెంటనే గోపయ్యకు పరిస్థితి అర్థమైంది. "క్షమించండి ఈశ్వరయ్యగారూ! నేను రామయ్య దగ్గర డబ్బులు తీసుకున్న మాట నిజమే" అని ఒప్పుకున్నాడు. అప్పుడు ఈశ్వరయ్య "నీ నోట నిజం చెప్పించడానికే ఇలా అబద్ధమాడాను" అని ఎవరి డబ్బులు వారికి అందేట్టు చేశాడు. ✪

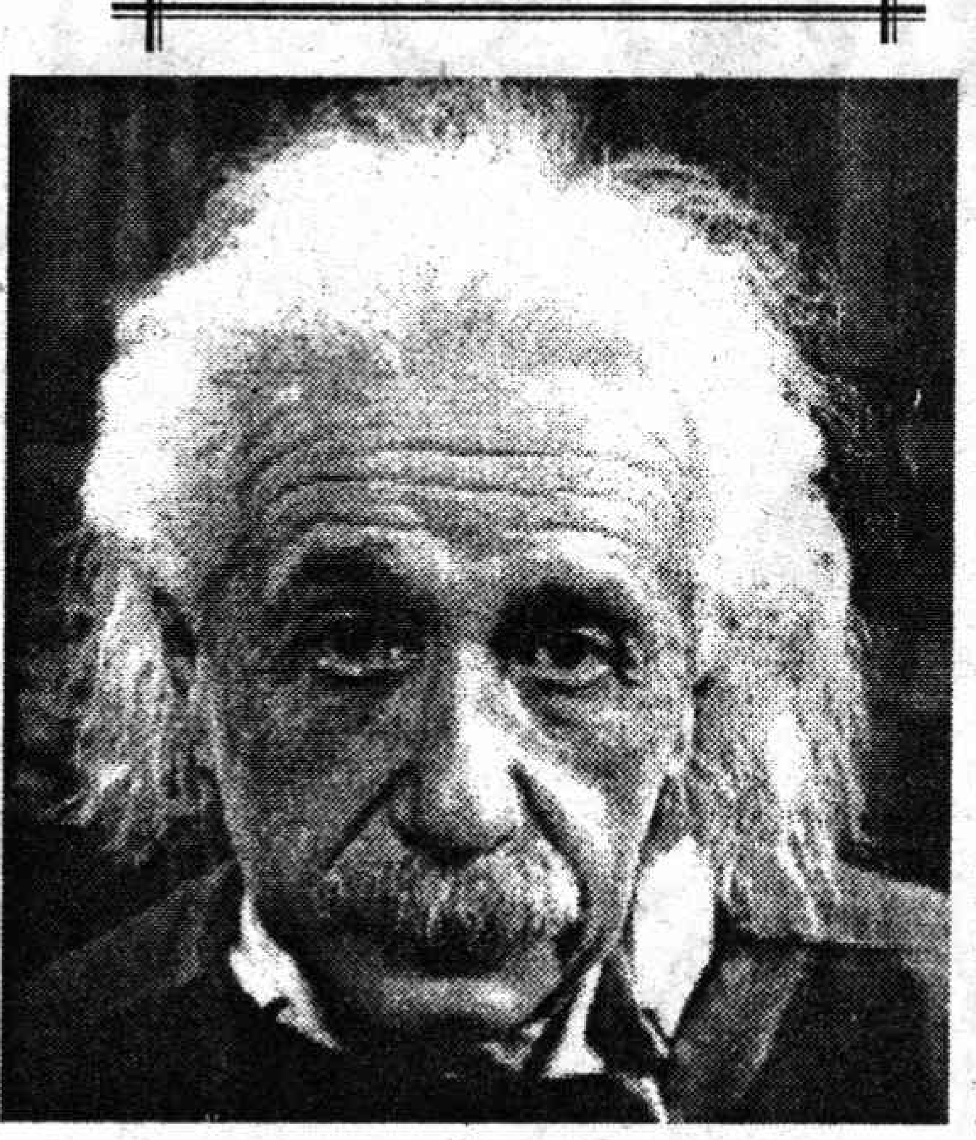




12.6.05 కు సరైన సమాధానం రాసినవారు

పి.వెంగళ్‌రెడ్డి, 10వ తరగతి, సాయిహైస్కూల్, బి. భరత్‌కుమార్, 7వ తరగతి, కనిగిరి, ఎమ్. వి.వెంకట్, 9వ తరగతి, ఒంగోలు, ప్రకాశం. బి.రత్నరాజు, 6వ తరగతి, కేంద్రీయ విద్యాలయం, రసూల్‌పేట, ఫిరంగిపురం, కె. కరుణాకర్, 6వ తరగతి, బి. బాలరాజు, 10వ తరగతి, గుంటూరు. వి.కరుణాకర్‌రెడ్డి, 10వ తరగతి, ప్రగతి విద్యానిలయం, కనిగిరి, ప్రకాశం. తన్నీరు ఖన్నా విజయ్, జవహర్ నవోదయ విద్యాలయ్, పాలేరు, ఖమ్మం. సయ్యద్ సాదత్, 5వ తరగతి, మేడ్చల్, రంగారెడ్డి. జి.సాయిభరత్‌రెడ్డి, 7వ తరగతి, మోదుకూరు, కె. వరుణ్‌కుమార్, బి. మోహన్, సి. పవన్‌కుమార్, 9వ తరగ॥, గుంటూరు. ఎమ్. మాధవి, 10వ తరగతి, కె. వాసు, 9వ తరగతి, ఈమని. ఎల్. వేణు, 8వ తరగతి, విద్యానగర్, హైదరాబాద్.

వీరి వీరి గుమ్మడిపండు... వీరి పేరేమి?



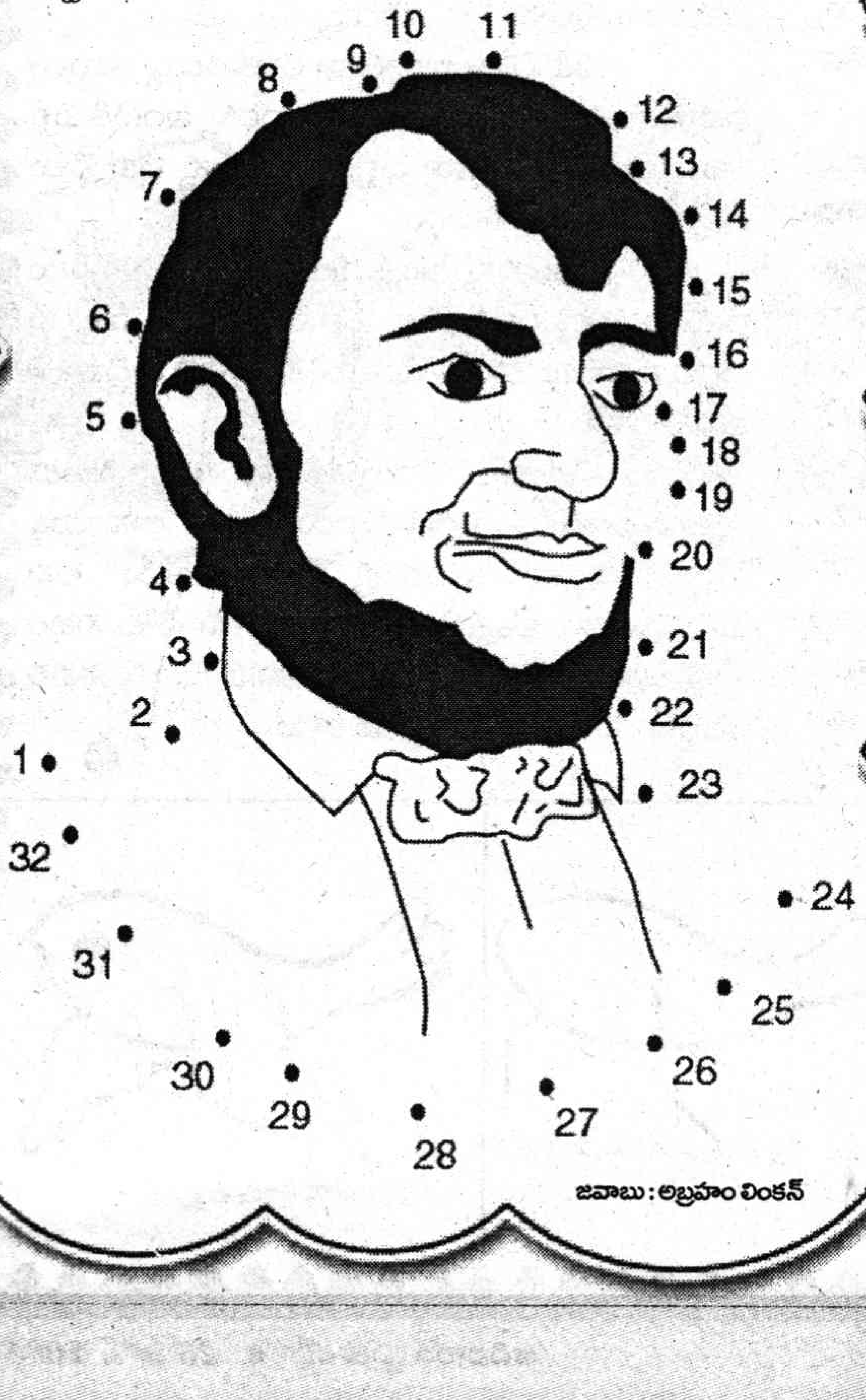
19.6.05 సమాధానం:
శ్రీ శ్రీ

హలో! ఈ వారం వీరి వీరి గుమ్మడి పండులో వచ్చినవారెవరో గుర్తుపట్టేశారా అర్రే పిల్లలూ! ఈయన గొప్ప శాస్త్రవేత్త. ఈయన తెలియని పిల్లలు వుండరనుకుంటున్నాం మీకు మరీ అంతగా తెలీకపోతే మీ సైన్సు మాష్టారిని అడిగి తెలుసుకోండే. తెలుసుకుని ఊరకుండిపోకూడదని మీకు తెలుసుగా. వెంటనే కార్డు తీసుకుని రాసి మాకు పంపండి. సరైన సమాధానమైతే మీ పేరు, తరగతి, ఊరు ప్రచురిస్తాం. ఓకేనా. ఈ పని ఇవాళే ఇప్పుడే చెయ్యాలని తెలుసుకదా.

మా చిరునామా:
వీరి వీరి గుమ్మడిపండు, బాలనేస్తాలు, ప్రజాశక్తి, స్ట్రీట్ నెం.1, అశోక్‌నగర్, హైదరాబాద్.

చుక్కల్లో చిక్కినవారెవరబ్బా!

హాయ్ నేస్తాలూ... ఓ అమెరికన్ అధ్యక్షుడు కింద చుక్కల్లో చిక్కుకున్నారు. మీరు ఆ చుక్కలు కలిపేసి ఆయనెవరో చెప్పాలి. తెలీకపోతే మా జవాబు చూడండే.



జవాబు : అబ్రహాం లింకన్

గుంపులోవున్నా కలవం

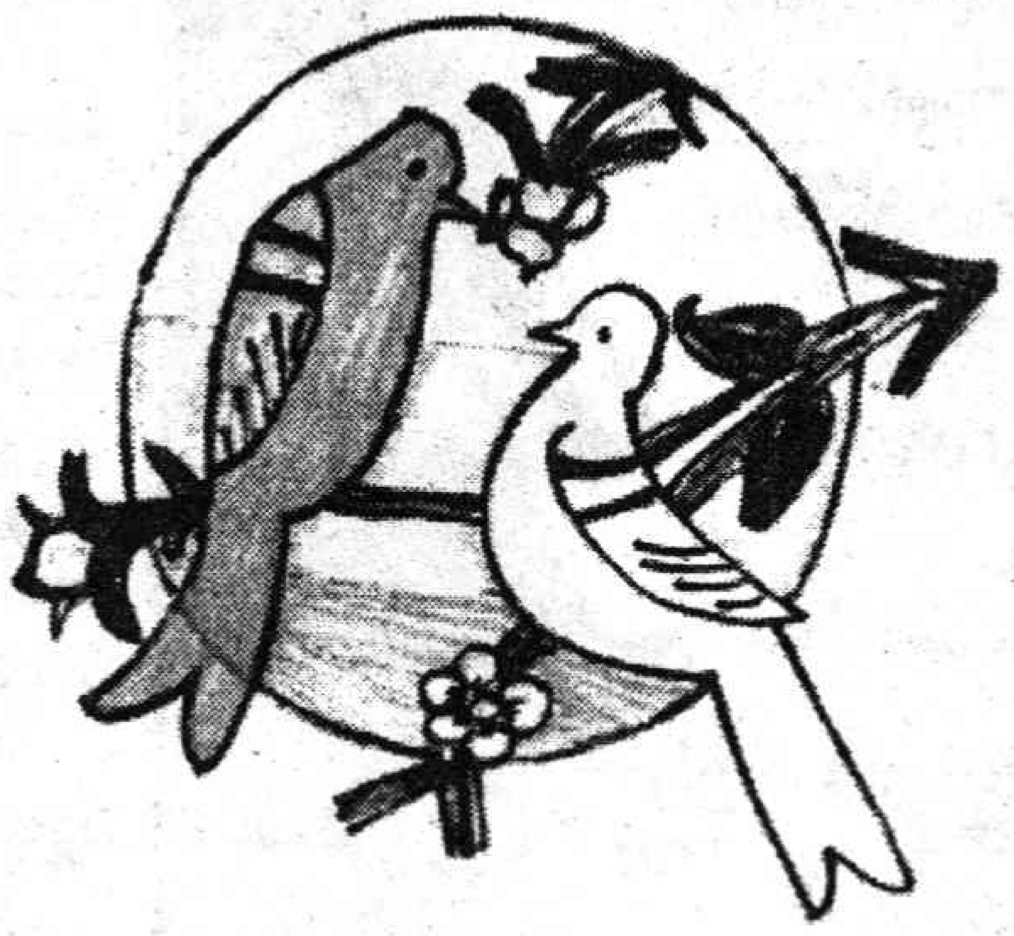
చిన్నారులూ... పైన బోలెడన్ని వస్తువులు వున్నాయి చూశారా! ఆ... నాలుగు వరుసల్లోనూ నాలుగేసి వస్తువులున్నాయి. వీటిని చలికాలంలో ఉపయోగిస్తారు. కానీ... ఈ గుంపులో వున్నప్పటికీ కలవనివి నాలుగు వున్నాయి.

అంటే అటువంటివి ఒక్కో వరుసలో ఒక్కోటి వుందన్నమాట. అవేంటనేది మీరే కనిపెట్టి సున్నా చుట్టాలి. ఆ తర్వాత మా సమాధానం చూడండే.

సమాధానం : 1.మూడు, 2.నాలుగు, 3. రెండు, 4. రెండు.

చిన్నారి చిత్రకారులు

జక్కంశెట్టి లోక్‌చరణ్‌తేజ, 10వ తరగతి, ఆచంట, పశ్చిమగోదావరి.

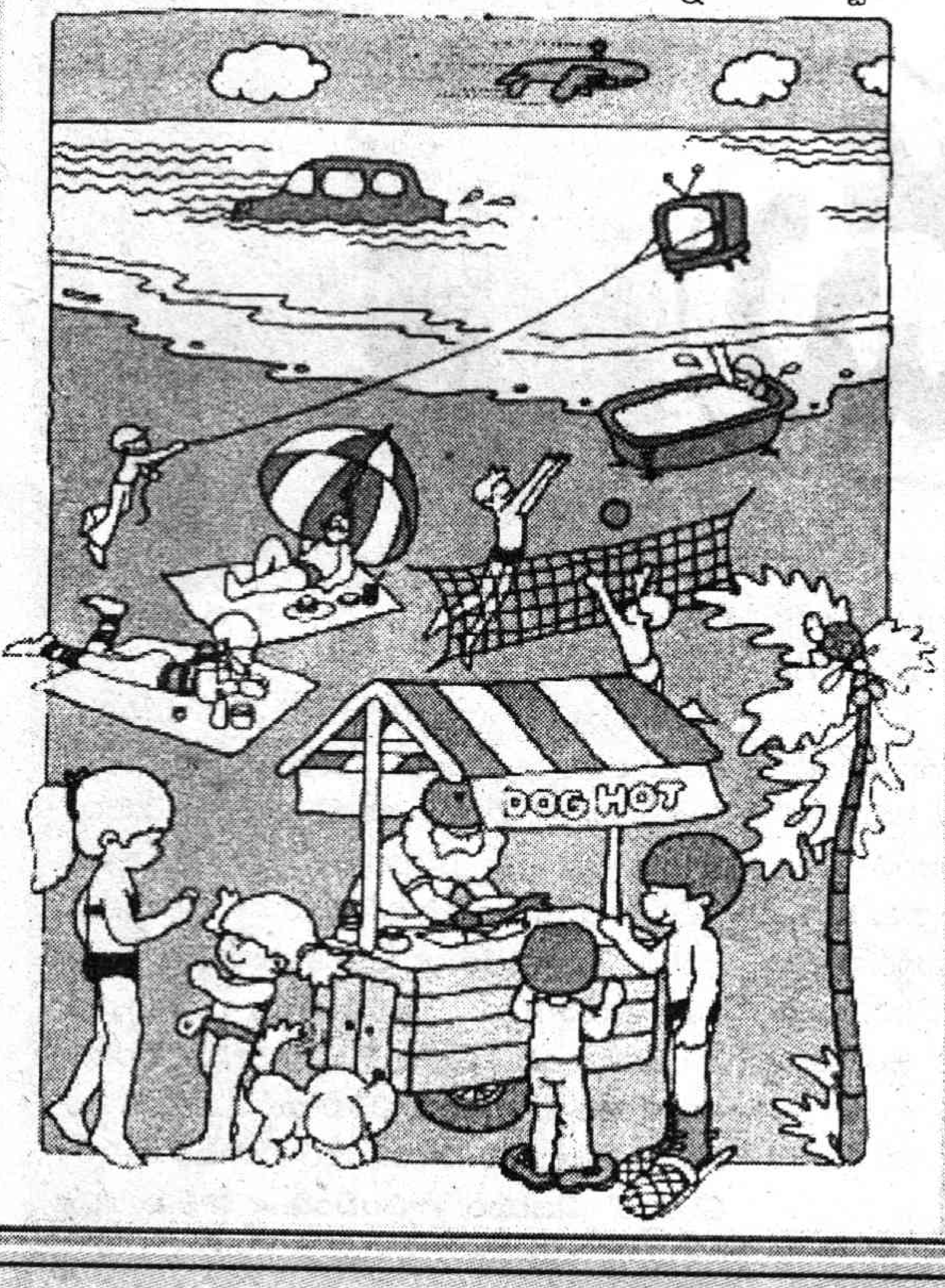


వల్లందాసు మురళి, 9వ తరగతి, జడ్‌పియస్‌యస్, కేసముద్రం, వరంగల్

అఖిల యాదవ్, 5వ తరగతి, పద్మశ్రీ పబ్లిక్ స్కూల్, ఇందిరాగాంధీ నగర్, కర్నూలు.

తప్పులే తప్పులు

బుడుగులూ... కింద ఒక చక్కటి దృశ్యం వుందికదా. మాంచి వేసవికాలంలో సముద్రపు ఒడ్డున ఇలాగే వుంటుందర్రా! కానీ... ఈ బొమ్మ వేసే ఆర్టిస్టు అంకుల్ ఏం చేశారంటే... ఇందులో పన్నెండు తప్పులు గీశారు. అవేంటో మీరు చిటికెలో కనిపెట్టాలి. ఉదాహరణకు ఒక్క తప్పు చెప్తామే. గాలిపటానికి బదులుగా పిల్లవాడు టీవీని ఎగరేస్తున్నాడు కదూ. ఇలాంటివే మరో 11 వున్నాయి కనిపెట్టండి.



రంగులు పులిమేద్దాం

ఏయ్ బుజ్జాయిలూ! ఏంటి పిలుస్తున్నా కూడా కళ్లార్పకుండా అలా చూస్తున్నారు? రోజా పువ్వు అంతగా నచ్చేసిందా. పిచ్చ పిచ్చగానా. మాక్కూడా అంతే. కాకపోతే ఒక్కటే బాధ. రంగు లేదనేదే ఆ బాధ.

ఆ... మనం ఏం చేద్దామంటే... ఎంచక్కా వాటర్ కలర్సో, క్రేయాన్లో తీద్దాం. ఎంచక్కా పులిమేద్దాం. ఇహ అప్పుడు చూడాలి? ఎంత బావుంటుందో! దాన్ని అలా... గోడకు అంటించెయ్యాలనిపిస్తుంది. మీక్కూడా అంతేనా! మరైతే లెక్కప్రకారం ఒక్క క్షణంకూడా ఆలస్యం చెయ్యకూడదుకదా.

పెదరాయుడు

పొత్తూరి రాజేంద్రప్రసాద్‌వర్మ

పచ్చని పొలాల మధ్య నుంచి సన్నని కాలిబాట. దూరంగా చిన్న చిన్న రెల్లు గడ్డితో ఉన్న గుడిసెలు అస్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి.
కాంటి రహదారి దగ్గర బస్సు దిగిన వెంటనే శైలారాణి మిశ్రా మనసు పులకరించిపోయింది.పదేళ్ల తర్వాత స్వగ్రామం వచ్చానన్న ఆనందం ఆమె మనసును పులకరింపజేసింది.
దుమ్ము రేపుకుంటూ వెళ్ళిపోయిన బస్సు కనుమరుగైనంతవరకూ చూసి బ్యాగును పట్టుకుని ముందుకు కదిలింది.

రోడ్డు నుండి రెండుమైళ్లు కాలిబాట ద్వారా నడుచుకుని వెళితే కృష్ణ చంద్రాపూర్ వస్తుంది. రోడ్డు కిరువైపులా జీడితోటలూ, పంట పొలాలూ గ్రామం వరకూ ఆవరించి ఉన్నాయి.

ఒరిస్సాలో రాయగడ జిల్లాలో ఉన్న కృష్ణచంద్రాపూర్ అంటే శైలారాణి మిశ్రాకు ఎంతో ఇష్టం. పన్నెండేళ్లకే వివాహం కావడంతో భర్తతో ఆ గ్రామం వచ్చేసింది. ఇరవై సంవత్సరాలు అక్కడే కాపురం చేసింది. అత్తవారికున్న పొలాలు, భవంతులు అన్నీ తనే అయి చూసుకుంది. మరుదుల్ని, బంధువుల్ని అందర్నీ తనవాళ్లుగా చూసుకుంది.

ఆ సమయంలో ఆమెకు అనుకోని కష్టం ఎదురైంది.

జీవితాంతం తోడు ఉంటాడనుకున్న భర్త హఠాత్తుగా మృతి చెందడంతో ఆమె ఒంటరైపోయింది. జీవితంలో అంధకారం వ్యాపించినట్లుగా నిరాశలోకి జారిపోయింది.

నెలరోజుల వరకు మనిషి కాలేకపోయింది.

ఒంటరితనంతో, భర్త జ్ఞాపకాలతో ఆ గ్రామంలో ఉండలేనని నిర్ణయించుకుంది. పెళ్లి అయి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కరీంనగర్‌లో ఉంటున్న కూతురు వద్దకు బయలుదేరింది. తన పొలాలు, ఆస్తులు, ఇళ్లు అన్నింటినీ బంధువులకు అప్పగించింది.

పదేళ్లు ఆ గ్రామానికి దూరంగా ఉండిపోయింది.

అల్లుడికి అనుకోకుండా అమెరికా వెళ్లే అవకాశమొచ్చింది. కూతుర్ని అల్లుడ్ని వారి పిల్లలను అమెరికాకు సాగనంపింది. తర్వాత ఒరిస్సాలో కృష్ణ చంద్రాపూర్ గ్రామం బయలుదేరింది.

పదేళ్లకాలంలో గ్రామం పూర్తిగా మారిపోయింది.

అభివృద్ధి రేఖలు విచ్చుకున్నాయి. గుడిసెలు స్థానంలో పక్కా ఇళ్లు వెలిసాయి.

శైలారాణి మిశ్రాను మొదట పోల్చుకోలేకపోయారు.

తర్వాత అత్తవారింటివారు, బంధువులు, మరుదులు వారి సంతానం అందరూ చుట్టూ చేరారు. రెండురోజుల పాటు కబుర్లతో కాలక్షేపం జరిగిపోయింది.

తర్వాత మిశ్రా పరిస్థితుల్ని అవగాహన చేసుకుంది.

గ్రామంతో బాటు తన బంధువులు కూడా పూర్తిగా మారిపోయారని మిశ్రా తెలుసుకుంది. తనకు, భర్తకు చెందవలసిన ఆస్తులు, పొలాలు అన్నీ అన్యాక్రాంతం అయిపోయాయి.

గ్రామంలో చాలామంది వారికే వంతపాడుతున్నారు.

శైలారాణి మిశ్రా మాత్రమే ఒంటరిగా మిగిలిపోయింది.

ఏం చేయాలో ఆమెకు తోచలేదు. తనకు రావలసిన ఆస్తుల కోసం పోరాటం చేయాలని గుర్తుకొచ్చింది. తనవైపు ఎవరూ లేరు. అయినప్పటికీ తన భర్త జ్ఞాపకాలు, ముఖ్యంగా తన ఇంటికోసం కృషి చేయాలని నిశ్చయించుకుంది.

చిన్న పెంకుటిల్లు. చుట్టూ సిమ్మెంటు వరండా. కర్రతో తయారు చేసిన వాలుకుర్చీ. తన భర్త పేరుతో ఉన్న ఇల్లు వేరొకరి పేరుతో మారిపోయింది.

విషయం తెలుసుకున్న తర్వాత మిశ్రాకు దుఃఖం తన్నుకొచ్చింది. కంట్లో నీటిపొరలు కమ్ముకున్నాయి. తెలిసీతెలీని వయసులో కాపురం చేసిన ఇల్లు. అందులో గడిపిన అనుభవాలు. భర్తతో పంచుకున్న అనుభూతులు అన్నీ గుర్తుకు వచ్చాయి.

'ఆస్తులతో పాటు ఆ ఇల్లు కూడా తన స్వంతం కావాలి'

మనసులో బలంగా అనుకుంది. ఇంటిలో బంధువులంతా తనను శత్రువుగా చూస్తున్నారు. ఇన్నాళ్ల తర్వాత ఎందుకు వచ్చిందా అని విసుక్కుంటున్నారు.

ఆ సమయంలో పత్రికలో వచ్చిన వార్త ఆమెకు ఆశాజ్యోతిలా కనిపించింది. అపురూప న్యాయస్థానం. కోర్టులలో కూడా పరిష్కారం కాని కేసులు ఎన్నో పరిష్కరించినట్లు ఎంతోమంది అక్కడికే వెళ్లి న్యాయాన్ని పొందుతున్నట్లు వార్తలో ఉంది.

శైలారాణి మిశ్రా ఆ విషయాన్ని గ్రామంలో కొంతమంది శ్రేయోభిలాషులతో ప్రస్తావించింది. "అది నిజమేనని... అక్కడికి వెళ్లడమే పరిష్కారానికి మార్గమని" సూచించారు.

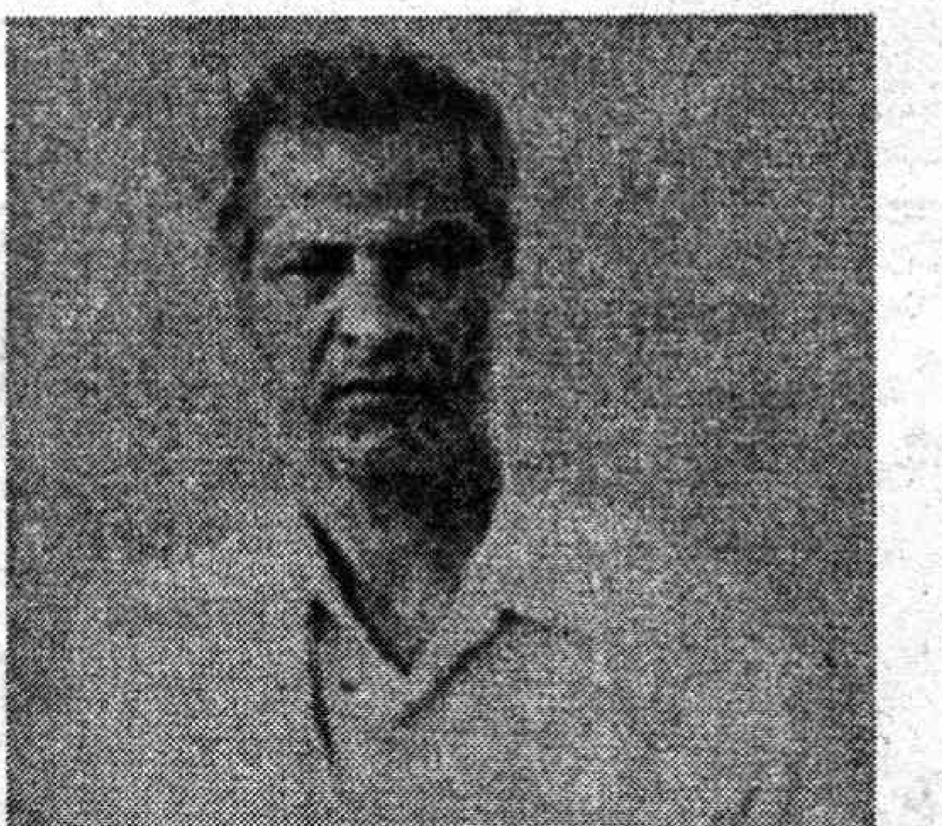
తను అక్కడికి వెళ్లడమే మంచిదని మిశ్రా నిర్ణయించుకుంది.

అదే హరిహరసాహూ ప్రజాన్యాయస్థానం.

❋ ❋ ❋

హరిహర సాహూ అరవయ్యేళ్ల వృద్ధుడు.

పెద్దగా చదువుకోలేదు. ఏది న్యాయం ఏది అన్యాయం అనే విషయాన్ని కచ్చితంగా నిర్ణయించగలడు. అతడు అలా నిర్ణయాన్ని ప్రకటించగలడని చాలామందికి నమ్మకం. ఎంతో మంది న్యాయం కోసం అతని వద్దకు వస్తారు. ఇరువర్గాలనూ పిలిపించి వాస్తవ విషయాలను పరిశీలిస్తాడు. గ్రామస్తులందరి సమక్షంలో తీర్పు చెబుతాడు. పదేళ్ల నుంచి అతను చెప్పిన తీర్పులకు తిరుగులేదు. తప్పు అని ఎవరూ ప్రశ్నించలేదు. ఇరువర్గాలవారు సంతృప్తి పడేలా ఆయన తన నిర్ణయాన్ని వెలువరిస్తుంటాడు. దీర్ఘకాలంగా నయం కాని వ్యాధుల్ని చిట్కా వైద్యంతో నయం చేసే అపురూప వైద్యుడిలా అనిపిస్తాడు. కోర్టులలో కొలిక్కిరాకుండా సంవత్సరాల తరబడి లాయర్ల వద్ద నలుగుతున్న



కేసులు సాహూ వద్దకి రాగానే పరిష్కారం అయిపోతుంటాయి.

ఈయన న్యాయ నిర్ణయం ఎంతోమందికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. భువనేశ్వర్‌కు చెందిన రంజిత్‌దాసు పన్నెండు సంవత్సరాలుగా చేస్తున్న భూపోరాటం ఎన్ని కోర్టులకు వెళ్లినా పరిష్కారం కాలేదు. ఇరువర్గాలనూ ఒక దగ్గర కూర్చోబెట్టుకుని ఎవరికీ ఇబ్బందిలేకుండా సాహూ ఇచ్చిన తీర్పు ఆమోదయోగ్యం అయిపోయి వివాదం తొలగిపోయింది. ఫుల్‌బానీ ప్రాంతానికి చెందిన ఊర్మిళ తన భర్త నుంచి విడిపోయి జీవనం కోసం భరణం పొందాలని చేసిన సుదీర్ఘ పోరాటం సాహూ జోక్యంతో విజయం సాధించింది. పోలీసు జీపు

డ్రైవర్‌గా పనిచేసున్న పూర్ణాదాసు ఇరవై వేల రూపాయలు పోగొట్టుకున్నాడు. పోలీసు అధికారులతో నిత్యం సంబంధాలు కలిగిన అతను తన కేసును పోలీసుల దృష్టికి తీసుకురాకుండా హరిహర సాహూతో సమస్యను మొరపెట్టుకున్నాడు. సాహూ ఎన్నో రకాలుగా ప్రయత్నాలు చేసి విజయం సాధించాడు.

ఇటువంటి ఉదాహరణలను సాహూ జీవితం నుంచి ఎన్నయినా చెప్పవచ్చు.

ఒరిస్సా రాష్ట్రంలో భువనేశ్వర్ సమీపంలో లక్ష్మీనగర్ ప్రాంతానికి చెందిన హరిహర సాహూ సామాన్యమైన వ్యక్తి. 1990 సంవత్సరంలో సాహూ ఒరిస్సాలో తమలపాకుల వ్యాపారం చేసేవాడు. తోటల్లో ఆకులను కొనుగోలు చేసి వివిధ ప్రాంతాలకు ఎగుమతి చేసేవాడు. ఒరిస్సాలో ఎక్కువమంది కిళ్లీ నమిలే అలవాటు ఉన్నవారు కావడంతో వ్యాపారం కూడా లాభదాయకంగా జరిగేది.

ఆ సమయంలో జరిగిన ప్రమాదం సాహూ జీవిత గమనాన్నే పూర్తిగా మార్చివేసింది. ఒక కాలు పూర్తిగా విరిగిపోయింది. నడవడానికి వీలు లేకుండా తయారైంది. రెండు సంవత్సరాల పాటు ఎక్కడికీ వెళ్లలేకుండా కేవలం మంచానికి మాత్రమే పరిమితం అయిపోయాడు. వైద్యులను సంప్రదించి చికిత్సను చేయించుకున్నాడు. కాలు నయమైపోయి నడవడానికి వీలు కలిగినప్పటికీ ఎక్కడికీ తిరగవద్దు అని వైద్యులు సలహా ఇచ్చారు.

ఇంటిలో ఖాళీగా కూర్చుని ఏమి చేయాలన్న విషయాన్ని దీర్ఘంగా ఆలోచించాడు. ఆ సమయంలో అతని మదిలో దేవాలయ పునరుద్ధరణ ఆలోచన మెదిలింది.

అత్యంత పురాతనమైన పతితపావన ఆలయాన్ని పునరుద్ధరించాలని నిర్ణయించాడు. 800 సంవత్సరాల క్రితం నిర్మించిన ఆ ఆలయం శిథిలం అయిపోయింది. దానికి పూర్వ వైభవం తీసుకురావడానికి గ్రామస్తులందరినీ కూడగట్టాడు. ఈ కార్యక్రమం కొనసాగిన సమయంలో గ్రామస్తులందరితో మంచి సంబంధాలేర్పడ్డాయి. తమ స్వంత వ్యక్తి అనిపించే వృద్ధుడిగా సాహూని గౌరవించి 1994 నాటికి ఆలయాన్ని పునరుద్ధరించారు.

ఆ స్వల్పకాలంలో సాహూ గ్రామస్తుల మనసుల్లో చిరస్థాయిగా స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నాడు. నిర్మాణ సమయంలో సాహూతో తమ బాధలూ, ఇబ్బందులూ చెప్పుకొనేవారు. ఆయన నిశితంగా ఆలోచించి వారి సమస్యలకు పరిష్కారాలు చెప్పేవాడు. అతని నిర్ణయాలు పక్షపాతం లేకుండా అందరికీ ఆమోదయోగ్యంగా ఉండేవి.

అతని నిర్ణయాలు, తీర్పులు, ఇరువరాలనూ సమన్వయపరచడం గ్రామస్తులకు నచ్చేది. ఆయన తీర్పులో న్యాయం, నిర్ణయాల్లో విచక్షణ, పనితీరులో దక్షత గమనించి ప్రజలంతా న్యాయమూర్తిగా సాహూను అంగీకరించారు.

హరిహర సాహూ నిర్వహించే న్యాయస్థానాన్ని అక్కడివారంతా జన అదాలత్ (ప్రజాన్యాయస్థానం) అని పిలుస్తారు. ఎవరైనా ఎవరిపైన అయినా కేసు పెట్టాలంటే మాములు తెల్లకాగితంపై విషయమంతా రాసి ఇరవై రూపాయలు డిపాజిట్ కడితే సరిపోతుంది. తీర్పులు చెప్పడం, వాదనలు వినడం, వచ్చినవారు పరీక్షించడం వంటి కార్యక్రమాలన్నీ సాహూ పునరుద్ధరించిన 'పతిత పావన్' దేవాలయ ప్రాంగణంలో జరుగుతాయి. ప్రతి ఆదివారమూ ఈ కోర్టు పనిచేస్తుంది. తీర్పులు ఎలా వస్తాయో తెలుసుకోవడానికీ, గొడవలు పడినవారు తమ వాదనలు వినిపించడానికీ ఎంతోమంది వస్తుంటారు. ఈ కోర్టులో ఎటువంటి కేసు అయినా ఒకటి రెండురోజుల్లో తేలిపోతుంది.

సాహూ గురించి విన్నవారు ఈ కోర్టు తీర్పుల గూర్చి మొదట నమ్మరు. కాని అతని తీరు ప్రత్యక్షంగా చూసినవారు అయితే నమ్మకుండా ఉండలేరు.

❋ ❋ ❋

కాంటి దగ్గరున్న కృష్ణచంద్రాపూర్ గ్రామ నుంచి శైలారాణి మిశ్రా ఎంతో ఆవేదనగా రాసిన ఉత్తరాన్ని చదివి హరిహర సాహూ చలించిపోయాడు. స్వయంగా వచ్చి సమస్యను విన్నవించడానికి అవకాశం లేదని తన భర్తకు రావలసిన ఆస్తులు, పొలాలు అన్యాక్రాంతం అయిపోయాయని, తను ఎంతో ఇష్టంగా చూసుకున్న ఇల్లు కూడా చేతులు మారిపోయిందని ఆమె మొత్తం వివరాలను రాసింది.

అటువంటి ఒంటరి మహిళలకు జరిగిన అన్యాయాన్ని సరిచేయాలని హరిహరసాహూ నిర్ణయించుకున్నాడు. వెంటనే రంగంలోకి దిగాడు. అమెకు, ఆమె

బగ్గీకి ఈ గొడవ పరిష్కారం కోసం రమ్మని కబురు పంపించాడు.

వారిమధ్య సమన్వయం కుదర్చాలని అనుకున్నాడు.

సాహూ మాట వేదవాక్కుగా భావిస్తారు.

కోర్టు సమను అందిన తర్వాత న్యాయమూర్తి పద్దకు హాజరు కాకపోతే అవతల వ్యక్తికి అనుకూలంగా తీర్పు వెలువడుతుంది. సాహూ న్యాయమూర్తి కాదు. అతని వద్ద అధికార యంత్రాంగం లేదు. అయినప్పటికీ అతని పిలుపుకు ఎంతో ప్రతిస్పందన కనిపిస్తుంది.

అతని కబురు అందుకుని మిశ్రా వచ్చింది.

మిశ్రా మరుదులు, అత్తింటివారు వచ్చారు.

సాహూ ఇరువర్గాలవారి నుంచి వివరాలు తీసుకున్నాడు. ఆస్తులుకు, భూములకు, భవనాలకు సంబంధించిన డాక్యుమెంట్లను పరిశీలించాడు. పదేళ్ల క్రితం అన్నీ వదిలి పెట్టిన వ్యక్తికి ఆస్తిలో వాటా ఇవ్వడం సమంజసం కాదని బంధువర్గం వాదించింది. న్యాయపరంగా ఆస్తి తనకే దక్కాలని ఆమె కోరింది.

ఇరువర్గాల వాదనలు విన్న తర్వాత పతితపావన్ దేవాలయ ప్రాంగణంలో సాహూ తన తీర్పును వెలువరించాడు. "ఆమె భర్తకు చెందిన ఇల్లును దఖలు పరచాలి. పంట పొలాలకు ఇతర ఆస్తులకు విలువ కట్టి అందులో ఒక భాగం ఆమెకు అప్పగించాలి!" అని దాని సారాంశం. దీనిపై అనేక తర్జన భర్జనలు జరిగాయి.

అందరికీ ఆమోదయోగ్యం కావడంతో ఏకగ్రీవంగా అంగీకారం తెలిపారు. అతని తీర్పును వెంటనే అమలు చేయడానికి బంధువులు నిర్ణయించారు. విడివిడిగా వచ్చినవారు కలిసికట్టుగా కృష్ణచంద్రపూర్ బయలుదేరారు.

❋ ❋ ❋

ఇంటికి సున్నాలు, తలుపులు కిటికీలకు రంగులు వేయించి అందంగా తీర్చిదిద్దింది శైలారాణిమిశ్రా. సిమెంటు అరుగులను కడిగించి పనిమనిషితో ముగ్గులు పెట్టిచ్చింది.

భర్త జీవించి ఉన్నప్పుడు కలిసి కాపురం చేసిన అందమైన ఇల్లు ఆమె కళ్లముందు సాక్షాత్కరించింది. పడకగది, వరండా, వంటగది, భోజనానికి ముందు వాలుకుర్చీలో కూర్చుని తన భర్త ఎప్పుడు వడ్డిస్తుందా అని ఎదురుచూడటం ఆమెకు పదే పదే కళ్లముందు కదిలాయి.

గతం అందమైన దృశ్యంలా అనిపించింది. అ ప్రయత్నంగా ఆమె కళ్ళు ఆర్ధ్రమయ్యాయి.

ఇంటిలో అన్నీ సర్దుకుని దేవుడి గదిలో భర్త ఫోటోను గోడకు తగిలించింది. ఆ పాత ఇంటిలో అన్ని గదులను కలియ తిరిగింది. "జీవితం పదేళ్లు వెనక్కి తిరిగిపోతే ఎంత బాగుండునో" ఆమె మనసు కోరుకుంటోంది.

ఇల్లు స్వంతమయిన తర్వాత రెండురోజులు అందులోనే గడిపింది. రాత్రి పూట నిద్రపట్టేది కాదు. అర్ధరాత్రి మంచంపైన ఉలిక్కిపడి లేచేది. చుట్టూ శూన్యం కనిపించేది. మళ్లీ మగతగా మంచంపై వాలిపోయేది. అయితే మిశ్రాకు మాత్రం ఆ ఇంటిలో ఉండటం అదోలాంటి సంతృప్తి కలిగించింది. తనకు దూరమైన ఇంటిని తిరిగి తనకు లభించేలా చేసిన హరిహర సాహూ కృషి ఆమెకు పదేపదే గుర్తుకు వచ్చేది. ఆ వృద్ధుడు ఇచ్చిన తీర్పు తన ఒంటరి జీవితానికి వరంగా అనిపించేది.

"ఈ పల్లెటూరిలో ఒంటరిగా ఎలా ఉంటావు"

"ఈ పాడుపడిన ఇల్లు ఎలా నచ్చింది!" "శుభ్రంగా కూతురు అల్లుడు ఉన్న అమెరికా వెళిపోవచ్చుకదా?" అంటూ ఆమెకు తెలిసినవారు సలహాలు ఇచ్చేవారు.

మౌనమే ఆమె సమాధానం.

భర్త ఉపయోగించిన వాలుకుర్చీ పక్క చిన్న పీట వేసుకుని ఇంటి అరుగుపై కూర్చుని సాయంత్రం పూట వచ్చిపోయే వారిని చూస్తూ ఆలోచనల్లోకి జారి పోయేది.

"ఎవరైనా పలకరించి ఒంటరిగా ఎన్నాళ్లుంటావు" అని ప్రశ్నిస్తే మిశ్రాకు ఆవేశం శరీరం అంతా ఆవరిస్తుంది. వారికి గట్టిగానే జవాబు ఇస్తుంది.

"ఈ ఇల్లు నాది. నా భర్త తిరిగిన జ్ఞాపకాలు. ఆయనతో అనుభూతులు ఎప్పుడూ నా మనసు చుట్టూ పరుచుకునే ఉంటాయి. శారీరకంగా ఆయన లేక పోయినా మానసికంగా నాతోనే ఉన్నారు. ఈ ఇంట్లో ప్రతికదలికా ఆయనకు సంబంధించిందే. పదేళ్లపాటు ఆయన జ్ఞాపకాలకు దూరంగా ఉన్నాను. అటువంటి పొరపాటు మరిచేయను. ఇక్కడ నాకు ఒంటరితనం లేదు. నాకో మనిషి తోడున్నారన్న ధైర్యం నన్ను ముందుకు నడిపిస్తుంది అంతే!" అంటుంది. ✦

“మ్యారేజ్ లుక్స్”

పి. జ్యోతి

“ఐసేవ్! హారికా! పెళ్ళివాళ్ళు వచ్చే వేళయింది త్వరగా కానీయ్ వాళ్ళొచ్చేసరికి కూడా అలా చిన్నపిల్ల వేషాలు వేస్తూ ఆ అవతారంలోనే కనిపిస్తావా ఏంటి, కాస్త చీరకట్టుకుని అందంగా తయారవ్వు” అంది బామ్మ నన్నుద్దేశించి.

“అబ్బా! బామ్మా! ఇప్పటికి ఎన్ని పెళ్ళి చూపులయ్యాయి... ఇహ నావల్ల కాదు. ఈ చూపుల కార్యక్రమం నాకెంతమాత్రం నచ్చలేదు. అందుకే నేనే ఎవర్నయినా ప్రేమించేసి, పెళ్ళాడేద్దామని డిసైడ్ అయిపొయ్యానే” అన్నా చిరాగ్గా.

“బావుందే నంబడమూ మనదెంత సంప్రదాయమైన కుటుంబం. అటువంటి ఇంట్లో పుట్టిన నువ్వు ముక్కూ, ముఖం కులమూ గోత్రం తెలీని వాడిని ప్రేమిస్తావా? ఎంత అప్రతిష్ట. అయినా చూసిన ప్రతీ సంబంధానికీ నువ్వు ఏదో ఒక వంకపెట్టి వద్దంటున్నావ్. మొన్న చూసిన కుర్రాడికేమో పళ్ళెత్తన్నావ్” అని బామ్మ గుర్తుచేయగానే “అబ్బో! మళ్ళీ ఆ కోతిముఖాన్ని గుర్తుచేయకే బామ్మా. వాడి నోరు పూర్తిగా తెరవకుండగానే ముందు రెండు పళ్ళు బయటకొచ్చి ఎంత వికారంగా వున్నాడో. అబ్బ తలుచుకుంటేనే కంపరం పుడుతోంది” అన్నా ముఖం అంతా అసయ్యంగా పెట్టుకుని.

“ఛఛ నోర్ముయ్ అయినా పళ్ళు ఎత్తుంటే అదృష్టమే పిచ్చిపిల్లా మీ తాతగారి క్కూడా పళ్ళెత్తు. మరిచిపోయావా? అందుకే నేను ఇంద్రభోగం అనుభవించా తెలుసా” అంది గొప్పగా.

“అబ్బ! చెప్పొచ్చావులేవే బామ్మా! నాకు గుర్తు లేదనుకోకు. తాతగారిని నువ్వెన్నిసార్లు తలమీద మెట్టావో నాకు తెలీదనుకోకు. “ముద్దె ట్టుకున్నప్పుడల్లా మీ వళ్ళు గుచ్చుకుని ఛస్తున్నానని” నువ్వనడం నాకు బాగా జ్ఞాపకం. “ఛీ!ఛీ! సిగ్గులేదే పెంకిపిల్లా! నీకు నోటికేదివాస్తే అది మాట్లాడేయటమే. ఈ కాలం పిల్లలకెలా మాట్లాడాలో కూడా తెలీటం లేదే, నోరుముయ్యవే తింగరిబుజ్జీ కాన్త” అంటూ బామ్మ తాతగారి ముద్దులను గుర్తుచేసుకునా లోలోన ముసిముసిగా నవ్వుకుంది. పావం మా తాతగారు పోయాక బామ్మ చాలా లోన్లీగా ఫీలయింది లేండి. అందుకే అప్పుడప్పుడు తనకు సరదాగా వుంటుందని ఇలా హాస్యం పట్టిస్తూ వుంటా.

“మరి అంతకుముందు చూసిన కుర్రాడికేమైందే మనవరాలా! ఆ సంబంధం ఎందుకొద్దన్నావ్” మళ్ళీ అందుకుంది బామ్మ.

“సరేలేవే! వాడినెందుకు గుర్తుచేస్తావ్. వాడికి మెల్ల కన్ను. నా వైపు చూస్తే నీ వైపు చూసినట్టు, నీ వైపు చూస్తే నా వైపు చూసినట్టు ఉండిచస్తుంది. అలాంటి వాడినెలా చేసుకునేది” అన్నా

“మెల్లకన్ను చాలా అదృష్టమే! మనూళ్ళో మేకలు కాసే ఈరిగాడికి మెల్లకన్నుండేది. వాడున్నట్టుండి ఓ లాట్రీ టికట్టుకొని కోటీశ్వరుడయ్యాడు. అప్పుడందరూ వాడికి మెల్లకన్ను మూలంగానే ఈ అదృష్టం వచ్చిందన్నారు తెలుసా” అంది యమాఫోజుపెట్టి.

“అహా! అలాగా అయితే ఇంకెందుకు ఆలస్యం బాగా కళ్ళున్న వాళ్ళందరినీ ఆపరేషన్ చేయించుకుని మీరీ మెల్లకన్నులు చేయించుకోమంటేసరి. అందరికీ ఆ ఈరిగాడిలా అదృష్టం కలిసొస్తుంది” అన్నా బామ్మతో చిరుకోపంగా.

“హారికా! ముందూ వెనకా ఆలోచించకుండా ఏవిటా మాటలు ఏదో పుట్టుకతో ఆ భగవంతుడిస్తే ఖదాచిత్తుగా వస్తుంది, రావాలి. కానీ అలా, కావాలని పెట్టుకుంటే వస్తుందా, సరే అది వదిలేయ్, అంతకుముందు మనమొక అబ్బాయిని చూసాంకదా మరివాడినెందుకొద్దన్నావే” అంది అతన్ని తలుచుకుంటూ.

“ఓహో! ఆ బట్టతలబ్బాయా! సరేలే ఆ అబ్బాయికి తాతగారిలా ఇప్పుడే బట్టబుర్రొచ్చేసింది, ఎవరైనా చూస్తే నేను ముసలాడ్ని కట్టుకున్నానని అనుకుంటారు”

“ఒసే వెర్రితల్లీ బట్టతల వున్నవాళ్ళు భాగ్యవంతులవుతారే. అందుకే ఆ కుర్రాన్ని సెలక్ట్ చేసేసుకుందామే హారికా”

“అబ్బబ్బ ఇంక ఆపుబామ్మా” ఇవన్నీ వుంటే అదృష్టంకాదే బామ్మా “అవి వున్నవాళ్ళు ఎక్కడ బాధపడిపోతారేమోనని మనమే అదృష్టం అన్న పేరుతో వారిని తృప్తి పరచడం అన్నమాట. అయినా బామ్మా ఇవన్నీ లోపాలను ఆఖరికి బట్టతల మీద హేయిర్స్ మొలపించడంతో సహా ఈ రోజులలో హాస్పిటల్స్‌లో ట్రీట్‌మెంట్‌తో, సర్జరీలతో, సరిచేసుకోవచ్చు. కానీ నేను చూసిన పెళ్ళి కొడుకుల్లో ఈ లోపాలను చూసి కాదే బామ్మ నేనువద్దంది. వాళ్ళల్లో ట్రీట్‌మెంట్స్‌కు తగ్గని పాడు లోపాలుండిచచ్చాయి. తాగుడు, జూదం, ఆడాళ్ళతో తిరగడం ఇంకా ముదనష్టపుటలవాట్లు ఉన్నాయి. నా ఫ్రెండ్ రజనీ ఉందే, అదే బామ్మా, పోలీస్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో పనిచేస్తుంది. దాని ద్వారా నేనీ విషయాలు తెలుసుకోగలిగాను. అందుకే వద్దన్నా, అది వాళ్లకు తగిన శిక్షకూడా వేస్తానంది. ఇప్పుడు తెలిసిందా నేనెందుకొద్దన్నానో” అన్నీ చెప్పాబామ్మతో వివరంగా

“అమ్మ! మనవరాలా, ఇన్నీ తెలుసుకున్నావా, అవునులే నేటి పెళ్ళికూతుళ్ళంటే మరినీలానే వుండాలి. అప్పుడే సరైన వాళ్ళనెంచుకోవచ్చు.

“మరి ఈ హారికా అంటే ఏవనుకున్నావ్, అల్లాటప్పా అనుకున్నావా? ఇక ఈ రోజొచ్చేవాడు అందంలోనే కాదు, అన్నింటిలోనూ నెంబర్‌వన్ అనిపించుకున్నాడు అందుకే ఇది ఒ.కే చేసెయ్యటమే.”

“ఓహో! ఈసారి అన్ని ముందే సిద్ధం చేసుకున్నామాట. ఇక మాదేం ఆలస్యం లేదు. నడు, నడు వాళ్ళొచ్చినట్టున్నారు” అంటూ నన్ను తొందరపెట్టేసింది. ✦

"జైలు బడి..."

కాలువ మల్లయ్య

"అరె... మా అన్న సదువుకోని నౌకరి జేత్తలేడా...? నేనంటె నడుమంత్రాన సదువుబందుజేసి ఎద్దుముడ్డి పొడునుకుంట బతుకవడితి. మేం సదువుకున్నప్పుడు జేబులొక్క పైస గూడుండేది కాదు... అయినా మంచిగనే గడిసేది. గప్పుడు బడి పీసేంపాడయింది? ఖర్సులేమున్నయి? గీ కావన పీజులుంటె పోరగాండ్లను సదివిచ్చుడెట్ల...? వేలకొద్ది పైసలేన్నుంచి తేవాలె...? పోరగాండ్లకు పైసలు పంపలేక సత్తున్న... గిట్లయితె నా అసోంటి గరీబుగాల్లెట్ల బతుకాలె...!

మనదేశం పేద దేశంకద...! పోరగాండ్లకు చిన్నప్పటికెలే వెయ్యిల కొద్దీ ఫీసు కట్టన్నంటెట్ల?

గిట్లయితె ------ అందరికీ విద్యెట్లత్తది...? నీ యవ్వ గీ సదువుల పీసునా కొడుదు. మా అన్న సదువలేదా బియ్యేలు, ఎమ్మేలు? నా పోరగాండ్లకేమొ పదకొండో తరగతి నదివించన్నంటె యాభైవేలు ఖర్సు దాటితేన్నుంచి తేవాలె? గీ సదువులు సదివి రేపు ఏ పాటి ఉద్ధరిత్తరీల్లు...? ఏం చదువులో ఏమో కాని వెయ్యిలకొద్ది పీజులు కట్టలేక నత్తున్న''. మొత్తుకుంటున్నట్టన్నడు లింగరెడ్డి.

గా మాటలిన్నంక అక్కడున్నోల్లు కిసుక్కుమని కొందరు, ఫక్కుమని కొందరు నవ్వ బట్టింద్రు. గట్ల నవ్వుతంటె లింగరెడ్డికి కోపమచ్చింది.

"ఏంది...? గంతగనం నవ్వవడ్తిరి... ఆ ఏడ్పుంజూత్తె మీకు నవ్వత్తందా"? అన్నడు గరం గరం గా.

"గంత కొపానికెందుకత్తవు లింగరెడ్డి... ఒకలేడుత్తాంటె నవ్వెటోల్లంగాదు మేం... కాని నన్ను సుత్తాంటె నీ మాటలు వింటాంటె నవ్వు రావట్టె..."

"గదే ఎందుకంటున్న..."

"నువ్వు చేసిన పనెట్లున్నదో ఎరికేనా...? పులిని జూసి నక్క వాత పెట్టుకున్నదంటరు సూడు... గట్లుంది... మీ అన్నేమొ నౌకరిగాడాయె... నెలనెలకు జీతమచ్చయనెకు... గయినె కొడుకులను రెసిడెన్షియల్ బల్లల్ల ఏసిండని నువ్వు గూడేత్తివి. నీకు మంచిగనే భూమున్నదనుకో... కని గా ఎవుసాలతో వెయ్యిలు మిగిలిచ్చే కాలమా గిది.... అరువ కష్టం జేసి అప్పు సప్పులు జేసుకుంట గా సదువులు సదివియ్యవడ్తివి. దగ్గరున్న బల్లె సదివిత్తె ఐపోవుగద. కరీంనగర్ జిల్లా మొత్తంలనే ఇంటర్ సదువులు లేనట్టు విజయవాడకు కొంచవొయ్యేత్తివి... మల్లనేమొ పైసలు బాగయితన్నయి బాగయితన్నయని మొత్తుకోవడ్తివి... కొడుకులు డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు కావల్నని ఆశపడ్తున్నవు గద...! మరయితె పైసలు పెట్టద్దా...?"

లచ్చుమయ్య మాటల్తోని కొంచెమంత తామూలు కచ్చిండు లింగరెడ్డి.

''నువ్వనేదేంది లచ్చు మయ్యా...! నా అసోంటి ఎవుసదారుడు పొల్లగండ్లను మంచిబల్లల్ల సదివించుడు తప్పంటవా...? నర్కారు బల్లల్ల సదువెట్లున్నదో తెలువదా నీకు...? గా బల్లల్ల గిప్పుడెవ్వలు సదివిత్తున్నరు...? ఇంటి పేరు కస్తూరోల్లే ఇంట్ల గబ్బిలాల వాసనన్నట్టే ఉంది సంగతి. కని పేరుకు రెడ్డి కులమాయె... మరి గాయింత సదివించకుంటెట్టు... మా కులపోల్లందరు వెయ్యిలు పెట్టి సదివిత్తాంటె సూసి నేను గూడేత్తి... గిదేందో అత్యాశయినట్టు, నేను తప్పు చేసినట్టు మాట్లాడవడ్తివి..." అన్నడు...

"నిన్ను గా బల్లె ఎయ్యంగ ఎవ్వలద్దన్నరు పటేలా? ఆండ్లేత్తవి బాగ పైసలైతన్నయనేద్వవడ్తివి. అవ్వా బువ్వా రొండూ కావాల్నంటెట్ల...?"

"మొగడు మంచోడయినంక విడాకులెం దుకు కోరుతదాడిది... మన మొకం బాగ లేక అద్దం నేలకు గొడితేమత్తదన్నట్టుంది సంగతి. సర్కారు బల్లల్ల సదువులు మంచి గున్నంక వెయ్యిలు పెట్టి తోలుడెందుకు...? ఓ దిక్కు కంప్యూటర్లని, ఇంజనీర్లని ఇంకేదో అని మొత్తుకుంటాంటె గీ బల్లను నమ్ముడెట్ల"

"గందుకే పిల్లగండ్లను జైలు బళ్ళే సినవా...?"

గా మాట కొత్తగనిపించిందక్కడన్నోల్లం దరికి...

"ఏంది రాజమల్లూ... ఏదో అంటివి... జైలుబడా...? అదేంది..."

"మనమంత సదువుకున్నది సర్కారు బల్లల్లనేకద...! సదువులు మంచిగ లేకుండెనా మరి...! ఇప్పుడు మంచిగ లెవ్వని ఎందుకంటున్నరు... సర్కారుబల్లను ఎనుకకు పట్టించుడెందుకు...? ప్రైవేటుబళ్ళను ముందుకు తెచ్చుటానికేనెమొ... గింత తెలుసుకోమంటెట్ల...? గిది కావాలనిసేసిందే..."

"గామాట నిజమేనని జైలుబళ్ళంటేంది..."

"లింగరెడ్డి అ సోంటోల్లు కొందరు ఉరుకులాడుకుంట వెయ్యిల పెట్టుకుంట ఏసే బళ్ళో జైలు బడులే... అంటె జైలసోంటి బళ్ళు. పొల్లగండ్ల కిష్టమా లేదా గది సదువుతరా సదువరా అని కూడ సూడకుంట అండ్ల చేర్చాయి... గండ్ల ఓ మాట లేకపాయె. ఓ ముచ్చటా లేకపాయె... ఆట,పాట, మానసిక వికాసం కలిగించేదారి లేదాయె. రాకుడే రాకుండాయె. గవ్వన్నీ బట్టీయం సదువులు గాకుంటేంది...? అటు జూడద్దు... ఇటు జూడద్దు... గోడలు దాటి బైటికెళ్ళద్దు... జైలు లోపలున్నట్టే ఉండి పెట్టింది తినుకుంట సదువాలె... బైటి జీవితంతోని సంబంధమే లేకపాయె... గిట్లయితె పిల్లగండ్ల మానసికంగ దెబ్బతినరా... జైలుకున్ను గా బల్లలేమన్న తేడా ఉన్నదా...? గందుకే వాట్ని జైలుబళ్ళన్న నేను..."

"నిజమేనే రాజమల్లన్న ఒగలజూసొకలు అప్పుసప్పులుజేసయిన వెయ్యిలుపోసి సదివియ్యవట్టిరి. మరిగ పైసలు లేనోల్ల సంగతేంది...? గిట్ల చదువులు బీదోల్లకు దూరమైతేమన్నట్టు... చదువు కునుడు చదువుకొనుడయితే సర్కారు నూనుకుంటేనే ఉంటెంట్ల" అన్నడు లింగరెడ్డి.

"ఇంతకాలం గీ బల్లను ప్రోత్సహించి సర్కారుబళ్ళన్ని మూతలుపడే పరిస్థితి తీనుకచ్చింద్రు... సదువును గూడ ప్రైవేటుజేసి డబ్బునోల్లకే సదువనేటట్టు చూసింద్రు... ఎంతయిన ప్రైవేటంటె కొందరికే లాభం గద...! వాళ్ళే కోట్లు సంపాయించు కుంటరు... ప్రజలందరికి నెత్తిన టోపి... ఇదువరకే అక్షరాస్యతల ఇరవై ఎనిమిదో స్థానముంది. మన రాష్ట్రం... సదువులో ప్రైవేటుయితె ఇంకా నాశనమైతది. బాధ్యతగల సర్కారుకుండవలసిన సేవాబుద్ధి డబ్బు కోసం బళ్ళు పెట్టే ప్రైవేటోల్లకెందు కుంటది? ఏమంటవే రాజమల్లన్న...!"

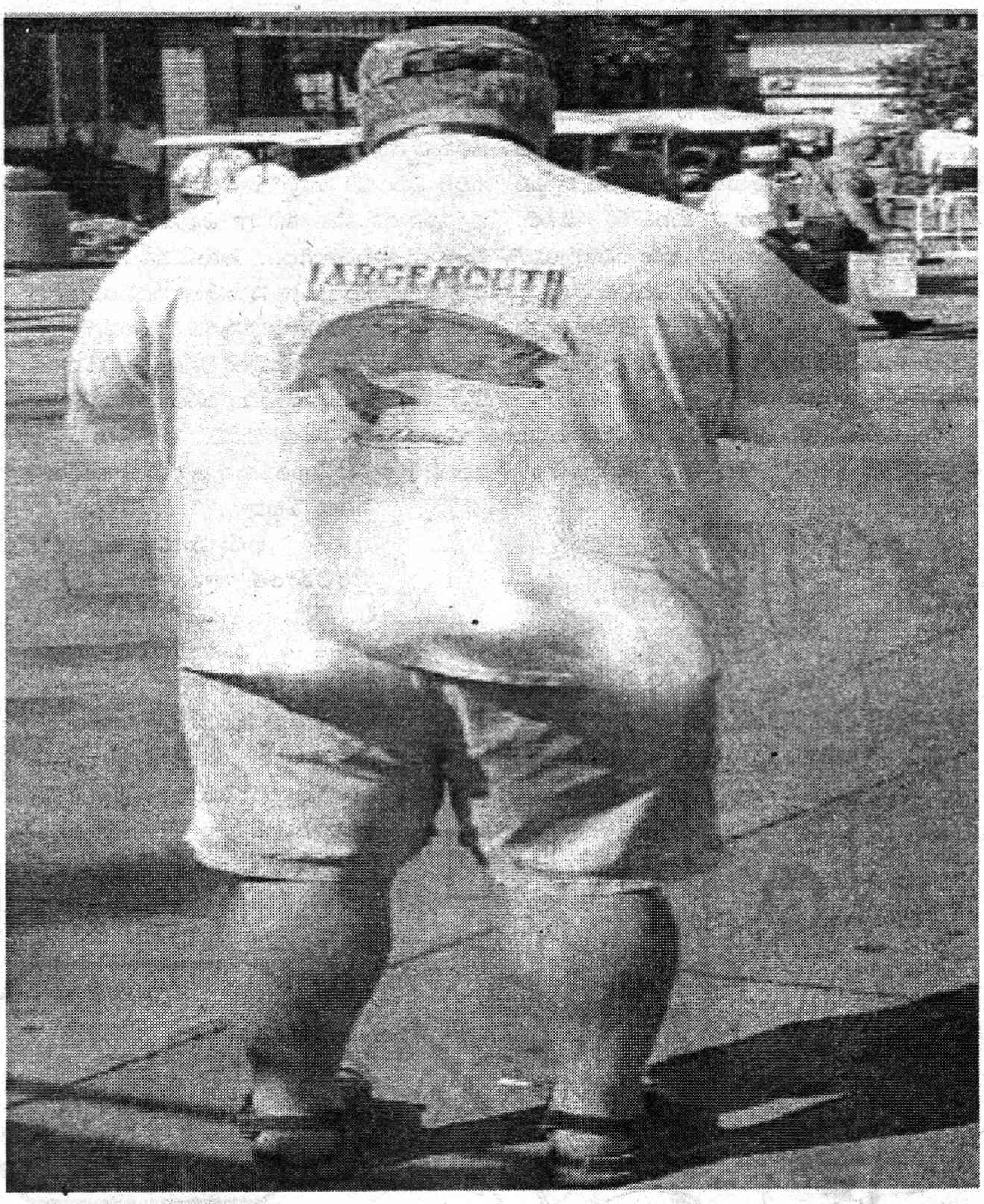
"అవుమరి... అందుకోసం సర్కారుబల్లను బాగా పెంచాలె... మంచిగ చెయ్యాలె... ప్రైవేటు వాటినన్నిట్ని గూడ సర్కారు యాజమాన్యలకు తీసుకుంటె మంచిది. గీ వేల పీసులు, లక్షల డొనేషన్లను తగ్గించాలె... ఏదో మేరకు రైతులకు ఉచిత విద్యుత్తు, వృద్ధాప్య పించన్లసోంటి యిస్తున్న గవర్నమెంటు గీ వేల ఫీజులు సగానికి సగం తగ్గించెటట్టు చర్యలు తీసుకోవాలె... లక్షలు కోట్ల రూపాయలు ఒక్కలకు పోయిందాని కంటె అందరికి లాభమయితె మంచిదిగద... గిట్ల అప్పుసప్పులు జేసి ఎన్నొద్దులు సదివిత్తరు...?

నన్నడుగుతె గీ జైలుబళ్ళను బందుజేసి వాట్ని చదువుబళ్ళు చెయ్యాలె..."

అన్నడు రాజమల్లు. ✦

డా॥ డివిఎల్ నరసింహం

డయాబెటిక్ ఒబేసిటీ



శరీరంలో ఇన్సులిన్ పూర్తిగా స్రవించకపోవడం వల్ల డయాబెటిక్ వ్యాధి వస్తుంది. ఈ డయాబెటిక్ వ్యాధి రెండు విధాలుగా వస్తుంది. చిన్న పిల్లల్లో వచ్చే వ్యాధిని టైపు -1 అని, పెద్ద వారిలో వచ్చే దానిని టైపు -2 అంటారు. అతిమూత్రం, నీరసం, అతిదాహం, ఆకలి వంటి లక్షణాలు ఉంటే ఈ వ్యాధి రావడానికి అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా టైపు -2 పెద్దవారిలో వచ్చే వ్యాధి. దీనికి సంబంధించి ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసిన అవసరం ఉంది. 25 నుంచి 44 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్న వారు ఎక్కువగా ఈ వ్యాధికి గురవుతారు.

వీరిలో ఇన్సులిన్ తక్కువగా స్రవిస్తుంది. అంతేగాక ఈ హార్మోన్ సక్రమంగా పనిచేయదు. ఇన్సులిన్ హార్మోన్ పనిచేయకపోవడానికి కారణం అధిక బరువును కలిగి ఉండటమే. బిఎంఐ (బాడీ మాస్ ఇండెక్స్) 25 శాతం కంటే ఎక్కువగా ఉంటే అటువంటి వారిని అధిక బరువు ఉన్న వారిగా గుర్తిస్తాం. బిఎంఐ 30 శాతం కంటే పైన ఉంటే అటువంటి వారికి ఒబేసిటీ ఉన్నట్లుగా గుర్తిస్తారు. ఈ ఒబేసిటీ ఉండటం వల్ల శరీరంలో అనేక వ్యాధులు రావడానికి అవకాశం ఉంది. ఇటువంటి వారిలో డయాబెటిక్ వ్యాధి, రక్తపోటు, కొందరిలో క్యాన్సర్ కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. శరీరంలో ఇన్సులిన్ పనిచేయకపోవడానికి 'రెసిస్టెంట్స్' కారణం. రిసీప్టర్స్ సంఖ్య తగ్గిపోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ పనిచేయదు.

జాగ్రత్తలు

ఈ వ్యాధి రాకుండా ఈ క్రింది జాగ్రత్తలను తీసుకోవాలి

1. ఆహారం సరైన పద్ధతిలో సక్రమంగా తీసుకోవాలి.

డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉందా?

ఇప్పటికే మధుమేహ వ్యాధితో బాధపడే వారు వ్యాధి ఏ మేరకు ఉందో తెలుసుకోవడానికి రక్తంలో చక్కెర శాతాన్ని ఎప్పటికప్పుడు పరీక్షించుకుంటుంటారు.

అయితే ప్రస్తుతానికి డయాబెటిస్ లేనివారు భవిష్యత్తులో తమకు వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నదీ, లేనిదీ తెలుసుకోవడం ఎంతో అవసరం. వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత బాధపడే కంటే అసలు రాకుండా ముందే జాగ్రత్త వహించడం మంచిది.

వ్యాధి వచ్చాక చికిత్స చేయించుకోవడం కంటే ముందే వ్యాధి రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ఉత్తమం అని మనందరికీ తెలుసు. ఒక్కడ ఒక స్వయం పరీక్షా ప్రశ్నావళిని ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ ఏడు ప్రశ్నలకు 'అవును/కాదు' అని సమాధానాలిస్తూ వాటికి కేటాయించిన స్కోర్‌లను మొత్తం కలపండి

- ❒ 9 అంతకంటే తక్కువ - మీకు డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం తక్కువ.
- ❒ 10 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ - ముందుందు మీకు వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

ప్రశ్నావళి

1. నా ఎత్తుకు తగ్గ బరువు ఉండాల్సిన దానికంటే 20 శాతం ఎక్కువగా ఉంది. (అవును +5/కాదు '0')
2. నా వయస్సు 65 సంవత్సరాలు. నాకు వ్యాయామం చేసే అలవాటు లేదు. (అవును +5/కాదు)
3. నా వయస్సు 45 - 64 సంవత్సరాల మధ్య ఉంది. (అవును +5/కాదు '0')
4. నా వయస్సు 65 సంవత్సరాలు లేదా ఎక్కువ ఉంది. (అవును +9/కాదు '0')
5. నేను తొమ్మిది పౌనుల కంటే ఎక్కువ బరువున్న శిశువుకు జన్మనిచ్చాను. (అవును +1/కాదు '0')
6. నాకు సుగర్ వ్యాధి ఉన్న సోదరి/సోదరుడు ఉన్నారు. (అవును +1/కాదు '0')
7. నాకు సుగర్ వ్యాధి ఉన్న తల్లి/తండ్రి ఉన్నారు. (అవును +1/కాదు '0')

2. బరువు, ఎత్తును బట్టి ఆహారం తీసుకోవాలి.

3. ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు ఒకేసారి కాకుండా కొంచెం కొంచెం తీసుకోవాలి.

4. ఐస్‌క్రీములు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్‌లు తీసుకోరాదు.

5. పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

మందులు :

దయాబెటిక్ ఒబేసిటీకి సంబంధించి మార్కెట్లో పలు రకాల మందులు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ఓరల్ హైపోగ్లైసమిక్ అనే మందులు వాడటం వల్ల సుగరు అదుపులో ఉంటుంది. బరువు మాత్రం తగ్గరు. బైగ్వైనెట్స్ (మెటోఫార్మిట్) మందుల వల్ల కొద్దిమొత్తంలో బరువు తగ్గుతారు.

కారణాలు

* ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ ఎక్కువగా తినడం
* నియంత్రణ లేని ఆహారం తినడం
* థైరాయిడ్ గ్రంథి లోపం వల్ల
* థైరాయిడ్ హార్మోన్లు స్రవించకపోవడం వల్ల

దంత సంరక్షణ

క్విజ్-13

నిర్వహణ:
డా॥ కె.ఎల్.వి. ప్రసాద్,
హన్మకొండ

1. 'అడ్డచుట్ట' తాగేవారిలో కాన్సరు వచ్చే నోటిభాగం
   అ) నాలుక
   ఆ) బుగ్గ
   ఇ) అంగుటి భాగం
   ఈ) దవడ
2. పొగ తాగేవారిలో
   అ) పళ్ళు తెల్లబడి గట్టిపడతాయి
   ఆ) పళ్ళు నల్లబడి కదులుతాయి
   ఇ) పళ్ళు ముక్కలు ముక్కలుగా విరిగిపోతాయి
   ఈ) అన్నీ కరక్ట్!
3. అలవాటు పళ్ళు కదిలి, ఫ్లూడిమియాలా చేస్తుంది!
   అ) కాఫీ-టీలు
   ఆ) మద్యపానం
   ఇ) పొగతాగడం
   ఈ) మంచినీళ్ళు తాగడం
4. గుట్కాతింటే...
   అ) పళ్ళు తెల్లగా మారతాయి
   ఆ) పళ్ళు అందంగా కన్పిస్తాయి
   ఇ) పళ్ళు పెళుసుగా మారతాయి
   ఈ) పళ్ళు రంగుమారి అసహ్యంగా కన్పిస్తాయి!
5. గుట్కా అలవాటువల్ల
   అ) పళ్ళు గట్టి పడతాయి
   ఆ) మత్తులో మజా వస్తుంది
   ఇ) కాన్సరుగా మారి నోటి జబ్బు వస్తుంది
   ఈ) కాన్సరు వ్యాధిరాదు!
6. గుట్కాల వల్ల నోటి వ్యాధి ప్రారంభమయితే
   అ) నోరు మండుతుంది
   ఆ) నోటిలోపలి సున్నితమైన చర్మం దళసరిగా, తోలుమాదిరిగా మారుతుంది
   ఇ) నోరు మూసుకుపోతుంది (ట్రిస్మస్)
   ఈ) అన్నీ కరక్టే!
7. 'వక్కపొడి' అనే అలవాటువల్ల
   అ) పళ్ళుగట్టిపడతాయి
   ఆ) దవడ గట్టి పడుతుంది
   ఇ) పళ్ళు అరిగిపోతాయి
   ఈ) పళ్ళు కరిగిపోతాయి
8. పాన్ (కిళ్ళీ) బుగ్గన గంటల తరబడి పెట్టుకుంటే
   అ) హాయిగా వుంటుంది
   ఆ) గమ్మత్తుగా ఉంటుంది
   ఇ) మత్తు-మత్తుగా ఉంటుంది
   ఈ) బుగ్గకాన్సరు వస్తుంది
9. మన రాష్ట్రంలోని యీ జిల్లాల్లో 'అడ్డచుట్ట' అలవాటుతో సంబంధం వుంది.
   అ) కృష్ణ-ఉభయగోదావరి జిల్లాలు
   ఆ) విశాఖపట్నం-శ్రీకాకుళం
   ఇ) శ్రీకాకుళం-ఉభయగోదావరి జిల్లాలు
   ఈ) విశాఖపట్నం- శ్రీకాకుళం- ఉభయగోదావరి జిల్లాలు
10. 'నోటి కాన్సరు'కు కారణాలు
    అ) సూదిగామారిన పళ్ళు
    ఆ) బుగ్గల్లో దిగబడ్డపళ్ళు
    ఇ) గుట్కా-జర్దాపాన్‌లు
    ఈ) పైవన్నీ కరక్టే!

జవాబులు:

1) ఇ 2) ఆ 3) ఇ 4) ఈ 5) ఇ
6) ఈ 7) ఇ 8) ఈ 9) ఈ 10) ఈ

స్వీకారం

పుస్తకపరిచయం

గుడిపాటి 'కిటికీ'

ఒక ప్రదేశంలో నివసించే ప్రజల స్థితిగతులను అక్కడి సాహిత్యం ప్రతిబింబింపజేస్తుంది. ఆయా కాలల్లో ప్రజల మనోభావాల్ని అక్షరరూపంలోకి తీసుకొస్తుంటారు కొందరు చరిత్ర కారులు. వీటిని చదువుతున్నప్పుడు ప్రజల జీవనస్థితి

కిటికీ
గుడిపాటి
పేజీలు:101,
వెల: రూ. 40/-
సంపాదకత్వం:
హెచ్. రమేష్‌బాబు,
ప్రతులకు:
జూలూరు గౌరీశంకర్,
జర్నలిస్ట్ నయానగర్,
కోదాడ-508206
నల్గొండ(జిల్లా)

మనకు సాక్షాత్కరిస్తుంది.

జీవితంలోని వేదనాభరిత శకలాల్ని దృశ్యరూపంలోకి తీసుకొచ్చే సాహిత్యాన్ని చదువుతున్నప్పుడు, దాన్ని రచించిన వ్యక్తుల జీవితాన్నీ తెలుసుకోవాలనిపిస్తుంది. వారు ఇతర దేశాలవాళ్ళయితే? సమాచారం కష్టమే మరి. నిజంచెప్పి తను నిలబడలేని తస్లీమానో, అట్టడుగునపడి నలిగిపోతున్న జీవితాల్ని తొలిసారిగా 'అన్ టచ్‌బుల్' పేరుతో అక్షరీకరించిన ముల్క్‌రాజ్ ఆనంద్‌నో ఒకే దగ్గర కలుసుకొనే అవకాశమొస్తుందా?. అంటే అప్పుడప్పుడు వస్తుంది. గుడిపాటి 'కిటికీ' రూపంలో.

వ్యక్తుల జీవితాలను ఒక వ్యాసంలోనో, నాలుగు పేజీల్లోనో చెప్పడం అంత సులభతరం కాదు. ఇలాంటి ప్రయోగాలు తెలుగులో చాలానే వచ్చాయి. అయితే గుడిపాటి కోణం విలక్షణీయమైంది. కొత్త రచయిత్రినో, రచయితనో సామాన్య పాఠకునికి పరిచయం చేసే విధానం ప్రశంసించదగింది.

గుడిపాటి పరిచయంచేసిన ఇరవైమంది వ్యక్తులు ఒకరికొకరు కలవని, కనీససామ్యం లేనివాళ్ళు. కొందరు పరిస్థితులకు తలొగ్గితే, మరికొందరు పరిస్థితుల్నెది రించిన వాళ్లు.

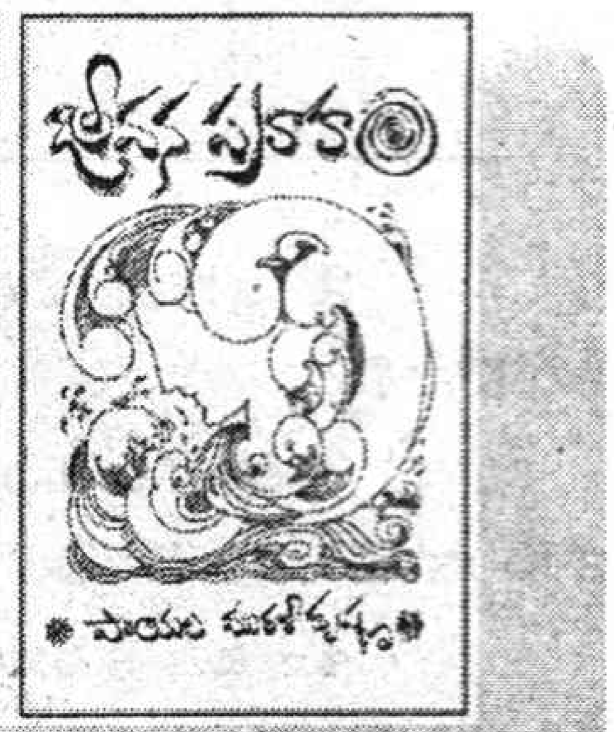
విదేశీ సాహిత్యాన్ని అంచనా వేసేముందు ఆ దేశంలో కాలానుగుణంగా వచ్చిన మార్పుల్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీనికి ఎంతో ప్రతిభ అవసరం. దీంట్లో గుడిపాటి చాలావరకు విజయవంత మైనట్లు 'కిటికీ'లోని వ్యాసాల్ని చదివితే అర్థమవుతుంది.

ఆఫ్రికన్ సాహిత్యంలో తనకంటూ ఓ ప్రత్యేక ముద్రను సంపాదించుకున్న "చినువా అచ్‌బె" పై సాహిత్య పరిశీలన పాఠకుడిలో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తుంది. 'లహరి' సృజనాశైలినీ, జర్నలిస్టునుండి కల్పసాహిత్య మహారాణి గా ఎదిగిన 'బార్బరు' సాహిత్య జీవనవిశేషాల్నీ తెలుగు పాఠకుడికెంతో దగ్గరగా అందించిన గుడిపాటి అభినందనీయుడు.

"తెలుగు సాహిత్యంలో ఒకరు ఒక్క ప్రక్రియనే ఎంచుకోవాలి" అనే అభిప్రాయం గలవారీ పుస్తకాన్ని చదవాలని సంకలనకర్త గౌరీశంకర్ అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ పుస్తకంలో పరిచయమైన వారంతా దాదాపు రెండు మూడు సాహిత్యక్షేత్రాల్లో తమదైన గర్తింపు పొందిన వాళ్లే. సాహిత్యంలోని వలురకాల వాదాలనూ, నూతన పోకడలనూ, అస్థిత్వ ఉద్యమాలనూ గుడిపాటి వ్యాస సంకలనం 'కిటికీ' సానుకూల దృష్టితో పరిశీలించింది. దీనిలో ఇరవై వ్యాసాలకుగానూ పన్నెండు వ్యాసాలు రచయిత్రులకు సంబంధించినవే. అనేకమంది సాహిత్య కారుల ప్రజ్ఞనీ, జీవితవిశేషాలనీ తెలుగు పాఠకులకు భవిష్యత్తులోనూ ఇలాగే అందించాలని కోరుతూ...

-'వేము'

జీవన ప్రవాహం
పాయల మురళీకృష్ణ, పేజీలు:56,
వెల: రూ. 25/-
కాపీలకు:
'బాలభాను' పాయల సత్యన్నారాయణ
రిటైర్డ్ హిందీ పండిట్
మెంటాడ-535 273
విజయనగరం జిల్లా,
ఫోన్: 08965-286969



శిలాఖండం
చందు సుబ్బారావు
పేజీలు:169,
వెల: రూ. 40/-
ప్రతులు:
విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్
అన్ని బ్రాంచీలు
ముద్రణ:
భారత్ ప్రింటర్స్, అక్కయ్య పాలెం,
ఎన్.టి. కాలేజి దగ్గర,
విశాఖపట్నం-16

"టీ పాయింట్" లో రన్నింగ్ కామెంటరీ...

ఎప్పుడూ ఏదోక పత్రికలో కాలమ్ నిర్వహించడమంటే అంత సులభమేమీ కాదు. పత్రిక స్వభావానికీ, ప్రేక్షకుల స్థాయికీ తగ్గట్లుగా రాయడమంటే కష్టమే! అయినవ్పటికీ దీన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించాడు పులుగు శ్రీనివాస్. 'టీ పాయింట్', 'చాయ్‌బండి', 'ఔ పిలగా' పేర్లతో వివిధ పత్రికల్లో రచనలు చేశాడు.

'గతంలో పాఠకులకు 'అడవితల్లి'ని సీరియన్ రచనగా అందించాడు. 'బోనస్', 'కార్మికథలు' వంటి కథాసంపుటాలనూ వెలువరిం చాడు. ఈయన కథలన్నీ పాత్రల మధ్య సాగే సంభాషణలతోనే నడుస్తాయి. రచయిత ఎక్కడా కన్పించడు. పత్రికల్లో తను నిర్వహించిన కాలమ్స్‌ని 'టీ పాయింట్' గా పాఠకుల ముందుకు తెచ్చాడు. 'టీ పాయింట్' లో ఇద్దరు ఉద్యోగుల మధ్య సామాజిక సంభాష ణలను నడిపాడు. అలాగే సమాజంలోని అసంబద్ధపోకడలపై ఓ చురకనూ అంటించాడు. వీరి సంభాషణల్లో వ్యంగ్యంతోపాటు ఆలోచింవజేసే తత్వమూ ఉంటుంది. 'హైటెక్' ముఖ్యమంత్రిగా పేరు తెచ్చుకున్న చంద్రబాబు "బై ఎలక్షన్ మేనేజ్ మెంట్" గురించి "ప్రయివేటైజేషన్ బేరాలు, ప్రపంచబ్యాంకు వరాలు చల్లగా ఉన్నంతకాలం, డబ్బువాపును ఉప ఎన్నికల బలువుగా చూపించుకోవడంలో హైటెక్ సర్కార్‌కు ఇబ్బంది లేదు గురూ" అంటూ సాగే సంభాషణతో నాటి పరిస్థితుల్ని కళ్ళముందుకు తెస్తాడు రచయిత. "కనీస జీవితావసరాలకు సరిపోని ఆర్థిక దుస్థితి వారిని ఈ రొయ్యల వ్యాపార 'జూదం' అనే రొంపలోకి దింపి వుంటుంది" అనడంలో పాఠకుడికి రచయిత దృష్టి అర్థమవుతుంది. స్త్రీలకు నైట్ షిఫ్టు డ్యూటీలు వేయడాన్నీ, దాని ఆంతర్యాన్నీ విప్పిచెప్పాడు రచయిత.

నేటి ప్రేమ సినిమాలపై సంభాషణ సోకాల్డ్ సినీ మేధావుల స్వార్థాన్ని ప్రశ్నించేట్లుగానూ, పాఠకుల్ని ఆలోచింపజేసేట్లుగానూ ఉంది. "డ్రస్సులు

టీ పాయింట్
పులుగు శ్రీనివాస్
పేజీలు:129,
వెల: రూ. 40/-
ప్రతులకు:
విశాలాంధ్ర బుక్‌హౌస్,
ప్రజాశక్తి, నవోదయ,
సహచర మరియు
అన్ని బ్రాంచీలలో
లభించును

మారినట్టుగా ప్రేమలూ, స్నేహాలూ మారిపోతూ ఉంటాయి" అనడంలో నేటి సినిమాలపై రచయిత పడుతున్న ఆందోళన ప్రస్ఫుటమ వుతుంది.

"చాయ్‌బండి"లోని వ్యాసాలు కార్మికుల బతుకుల్ని దగ్గరుండి పరిశీలించినట్లుగా కన్పిస్తాయి. "ప్రొడక్షన్ పెంపుకోసం కార్మికుల ప్రాణాలను కూడా లెక్క చేయదమేనేజ్‌మెంట్ గురూ" అనడంలో అక్షరాలా సత్యం ఉంది. దవాఖాన అంటే దడ అంటూ "పోంగనే గంటసేపులై సిట్టెకని గంటసేపు లైన్ల నిలబడాలె. కడుపునొప్పికని నిలబడితే... కాళ్ళ నొప్పులు షురువైతయి" అనే సంభాషణ చదువుతుంటే పక్కనున్న ప్రభుత్వాసుపత్రి వైఖరే మనకు గుర్తొస్తుంది. కార్మికులకీ, ఫ్యాక్టరీ మేనేజ్‌మెంట్‌కీ మధ్య ఉండే అంతరాల్ని, డబ్బు దృష్టి తప్ప తన ఫ్యాక్టరీ కార్మికులకు కనీస వైద్య సదుపాయాల్నిందిచాలనే ఆలోచన లేనితనాన్నాయన బట్టబయలు చేశాడు.

'ఔ పిలగా' శీర్షికలో రాజకీయాల్ని ఓ పల్లెటూరి వ్యవసాయ కూలి కోణం నుంచి రాశాడు. వేరువేరు పత్రికల్లో నిర్వహించిన కాలమ్స్‌ను ఒక పుస్తకంగా తీసుకురావడం వల్ల పాఠకులకి అనేక సందర్భాల్ని, అనేకానేక విషయాల్ని, లోగుట్టుల్ని తెల్సుకున్నామనే తృప్తికల్గుతుందనడంలో సందేహంలేదు. ప్రజల్లో ఆలోచనల్ని రేకెత్తించే రన్నింగ్ కామెంట్స్ భవిష్యత్తులో ఇంకా రావాలని ఆశిద్దాం.

-సైదులు ఐనాల

వాళ్ళు బతికేదెట్లా!

ముదిగంటి సుజాతారెడ్డి

ఈ మధ్య ఢిల్లీకిపోతే అక్కడంతా "హాట్"లే కన్పించాయి. "హాట్" అంటే బజార్ అని, అంగడి అనీ అర్థం. మన క్రాఫ్ట్ బజార్ల లాగా ఎక్కడ చూసినా "ఢిల్లీహాట్"లే వున్నాయి. అన్నీ జనసమ్మర్థంతోనే వున్నాయి. మామూలుగా వుండే దుకాణాలు, పేవ్‌మెంట్ దుకాణాలు పోగా ఎయిర్ కండిషన్‌తో కూడిన "మాల్" లున్నాయి. ఉన్న మాల్స్ పోగా ఎన్నో మాల్స్‌ను ఇంకా నిర్మిస్తున్నారు. ఇన్ని దుకాణాలు అంగళ్ళు హాట్లు వున్న మాల్స్‌లు పోగా ఇంకా పెద్ద పెద్ద మాల్స్ రాబోతున్నాయి! అంటే కస్టమర్లు (వినియోగదార్లు) పెరుగుతారన్నమాటే గద! ఆ దుకాణాల్లో మాల్స్‌ల్లో అమ్మటానికి వస్తు ఉత్పత్తి, వస్తు సమృద్ధి పెరుగుతూ వుంది! ఆ వస్తువులను ప్రకటనలుగా చేసే వ్యాపారం పెరుగుతూ వుంది! పత్రికల్లో ప్రకటనలూ పెరుగుతాయి. ఆ ప్రకటనల్లో పాల్గొనే మోడల్స్ పెరుగుతారు. ప్రకటనలను తయారుచేసే కెమెరామెన్‌లూ పెరుగుతారు. ఇట్లా వస్తువుల ఉత్పత్తి వస్తు ప్రకటనలు వస్తు వినియోగంతోనే ప్రపంచం నిండిపోతుందేమోననిపించింది నాకు! ఈ మాటే నా స్నేహితురాలు లలితతో అన్నాను. లలిత నా మాట విని నా వైపు ఎగతాళిగా చూసింది. ఇటువంటి నా సందేహాలు దానికెప్పుడూ హేళనగానే కన్పిస్తాయి.

"ఏమైందే! అప్పుడు హాయిగా రోజూ షాపింగ్‌కు వెళ్ళచ్చును" అంది లలిత సంతోషంగా. దాని ముఖం వెలిగిపోతోంది.

"అబ్బ! రోజూ ఏం షాపింగ్ చేస్తావే! ఆ కొన్న వస్తువులన్నీ తెచ్చి ఎక్కడ పెడ్తావ్ ఇంట్లో " అడిగాన్నేను ఎడ్డిగా దాని వైపు చూస్తూ. కిలాకిలా నవ్వింది లలిత. వెంటనే గంభీరంగా మారి. "కొత్త వస్తువులు కొనుక్కోవాలని ఉత్సాహంగా వుంటుంది ఎవరికైనా. నువ్వేందే సుశ్శీ! కొన్న వస్తువులన్నీ తెచ్చి ఎక్కడ పెడ్తావ్ అని బాధపడ్తావు?" అంది లలిత నా వైపు వింతగా చూస్తూ. మళ్ళీ అదే అందుకుంది.

"ఇంకా నయం సుశ్శీ! పాత వస్తువులన్నీ ఎక్కడ పారేస్తావు అని అడగలేదు" అంది. నాకూ ఇంతసేపు అదే అనుమానం వస్తూనేవుంది. కనుబొమ్మలు ముడేసి.

"అవునే లల్లీ! కొత్తటీవీ కొంటావనుకో లేదా వంటింట్లో కొత్త స్టౌ కొంటావనుకో పాతవేం చేస్తావు. అంతేకాదు కొత్తబట్టలు కొత్తగా ఫ్యాషన్‌లోకి వచ్చినవి కొంటావనుకో! ఎట్లా అన్ని మాల్స్ పెరిగినప్పుడు ఫ్యాషన్లు గంటకో అరగంటకో మారక తప్పవు మరి! అటువంటప్పుడు కొత్త చీరలని కొత్త డిజైన్లని బట్టలు కొంటావనుకో పాతబట్టలు అస్సలు అవి పాతవి కానేకావు. ఆ బట్టలన్నీ ఏం చేస్తావే? ఇవన్నీ పెట్టటానికి ఇంట్లో జాగా వుండొద్దా?" అడిగాన్నేను. లలిత దీనికేం సమాధానం చెప్తుందా అని ఆసక్తిగా దాని వైపు చూసాను.

"ఉఁ... ఏం పిచ్చి ప్రశ్నలే నీవి!" నవ్వింది లలిత.

"కొత్తవి కొన్న తరువాత పాత వస్తువులను ఎవరికైనా అమ్మేస్తాను " అంది లలిత. నా ప్రశ్నను చాల సిల్లీ ప్రశ్నలాగా పరిగణిస్తూ "ఆ పాత వస్తువులను ఎవరు కొంటారే నీ దగ్గర. వాళ్ళు మాత్రం కొత్త వస్తువులు కొనుక్కోవాలని ఇష్టపడరా! నువ్వు వాడిన వస్తువులనెందుక్కొంటారు ఎవరైనా!" అన్నాన్నేను. "ఏమైందే సుశ్శీ నీకివ్వాళ. పాత వస్తువులను బీదవాళ్ళు కొంటారు" అంది సులభంగా లలిత.

"వాళ్ళ దగ్గర మాత్రం నువ్వువాడిన వస్తువులను కొనటానికి డబ్బు ఎక్కడ్నుంచి వస్తుంది! అందులో బట్టలున్నాయనుకో ఎవరికని ఎన్నని అమ్ముతావు! ఈ వాడిన వస్తువులన్నీ అమ్మటానికి నువ్వో షాపు తెరువవలసి వస్తుందే లల్లీ!" అన్నాను నవ్వుతూ.

"అబ్బ! సుశ్శీ! ఆలోచిస్తే ఈ వాడిన వస్తువులు గుట్టలు గుట్టలుగా పేరుకపోతాయే మోనని నిజంగా నాక్కూడా భయంగా వుందే సుశ్శీ!" అంది లలిత భయంగా దాని భయం చూసి నవ్వాన్నేను.

"ఇప్పుడు తెలిసిందా! వస్తువులు పేరుకుపోవటమంటే ఏమిటో! చివరకు పాత బట్టలను పిలిచి ఇచ్చినా తీసుకునేవాళ్ళుండరేమో! స్టీలు పాత్రలమ్మే వాళ్ళు పాతబట్టలు తీసుకోవటం మానేసి పారిపోతారేమో! అప్పుడేం చేస్తావే?" లలిత వైపు చూసి అడిగాన్నేను.

"అబ్బ! చాల్లే! ఇక షాపింగ్ జోలికే పోను నేను" నవ్వింది లలిత.

"మరి ఆ దుకాణాలవాళ్ళు, బజార్లవాళ్ళు, మాల్స్ వాళ్ళు, హాట్లవాళ్ళు ఎట్లా బతుకుతారే!" నేనూ లలిత నవ్వుతో నవ్వు కలిపాను. ✦

ఆధునిక తెలుగు సాహిత్యరంగంలో డా॥ ముక్తేవి భారతి పేరు తెలియని వారుండరనటంలో అతిశయోక్తి లేదు. అటు అధ్యాపక వృత్తిని, ఇటు సాహితీ వ్యాసాంగాన్ని నిర్వహించి రెండిటిలోనూ తనదైన ప్రత్యేక శైలిని చాటుకున్నారు. కథారచయిత్రిగా, నవలారచయిత్రిగా, సెన్సార్‌బోర్డు సభ్యురాలిగా విధులు నిర్వహించారు. వివిధ సాహిత్య, సాంస్కృతిక సంస్థల కార్యవర్గసభ్యురాలిగా ఉంటూ వ్యాస పరంపరలతో పాఠకులనలరించారు. 1990-91లో ఉత్తమ అధ్యాపకురాలు అవార్డును, 1999లో 'గృహలక్ష్మి' విశిష్ట పురస్కారాన్ని కైవసం చేసుకున్నారు. సరోజినీనాయుడు కాలేజీఫర్ ఉమెన్స్ ప్రిన్సిపాల్‌గా రిటైరయ్యారు.

అనుభవాల వారధి 'ముక్తేవి భారతి'

చలపాక ప్రకాష్

ఆమె రచనా వ్యాసంగంలో కొట్టొచ్చినట్లు కనిపించే ప్రత్యేక విశిష్టత గురించి ఆమె మాటల్లోనే తెల్సుకుందాం.

ప్రశ్న: రచనా వ్యాసంగం వైపు ఎలా ఆకర్షితులైయ్యారు. దీని వెనుక ఎవరి ప్రోద్బలముంది?

జవాబు: చదువుకునే రోజుల్లోనే సాహిత్యం చదవడం, రాయడం అలవాటు. కాలేజీ రోజుల్లోనే మేగజైన్లకు రచనలు చేసేదాన్ని. దీనికి మా తెలుగు మాస్టారి ప్రోత్సాహమే కారణం. మా ఊర్లో పత్రికలుండటమూ నేను మరింత ముందుకెళ్లడానికి దోహదపడింది.

ప్రశ్న: బోధనా రంగంవల్ల సాహిత్యపరంగా మీకెలాంటి ప్రయోజనం చేకూరింది?

జవాబు: నేను *28* సంవత్సరాలు పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ విద్యార్థులకు సాహిత్య పాఠాలు చెప్పాను. అది నాకు గొప్ప అనుభవాన్నిచ్చింది. చాలా కథలకు అంశాలక్కడే దొరికాయి. మానవ మనస్తత్వాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి బోధనారంగం ఉద్యోగం ఎంతో ఉపయోగపడింది. అధ్యయనం చేయడానికి బోలెడంత సమాచారమక్కడ కనిపిస్తుంది. విభిన్న మనస్తత్వాలు, విభిన్న సామాజిక స్థాయిగలవాళ్ళు ఉంటారు. గురువుగా తల్లిగా, ఓదార్చే స్నేహితురాలిగా భావించేవారు. చాలామంది వారి కష్టసుఖాలూ చెప్పుకునేవారు. నా నవలలకు సరిపడే అంశాన్ని వాటినుండి తీసుకొనేదాన్ని.

ప్రశ్న: ఇప్పటి వరకు ప్రచురితమైన మీ రచనల గురించి చెప్పండి?

జవాబు: చిలకమర్తి సాహిత్య సేవపై పరిశోధనా గ్రంథం, చిలకమర్తి సాహిత్యం, జీవితం, చిలకమర్తి కవితావైభవం, ముక్తేవి భారతి కథలు 1,11 భారతంలో ప్రేమకథలు (మత్శ్రావారం ముక్తేవి లక్ష్మణరావుతో కలిసి రాసినది), 'బ్రతుకునేర్పిన న్యాయం' నవల, 'మళ్ళీ వచ్చిన వసంతం' నవల, ప్రగతి, మమత, ప్రక్షాళనం, చతురస్రం, గాంధర్వం, 'తరికొండ వెంకమాంబ' నవలలు, 'కంచే చేనుమేస్తే' పిల్లల చిన్న కథలు, 'వ్యాససుధ', వ్యాస సంపుటి, 'భారతీయం' కవితా సంపుటి, షష్ఠి పూర్తి కథలు, (ఆంధ్రభూమి మంత్లీలో ధారావాహికంగా వచ్చినది). ఇంటింటి చిత్రాలు (మూసీ పత్రికలో ధారావాహికంగా వచ్చినవి) మైత్రి నవల పుస్తక రూపంలో వచ్చాయి. వివిధ పత్రికలలో శీర్షికలకు రచనలు చేశాను.

ప్రశ్న: మీ రచనలలో మీకు బాగా పేరు తెచ్చిన గ్రంథం ఏది?

జవాబు: నా కథల పుస్తకాలకు, 'వ్యాససుధ'కు ప్రత్యేక గుర్తింపొచ్చింది.

ప్రశ్న: మీకు చాలా ప్రక్రియలలో ప్రవేశముంది కదా! వాటిలో మీకు ఇష్టపడే దేది?

జవాబు: నేను ఏది రాసినా ప్రాథమికంగా కథా రచయిత్రినే. **1960**లో 'చెల్లాయి పెళ్ళి' నా మొదటి కథ 'తెలుగు విద్యార్థి'లో అచ్చయ్యింది. ఆ తరువాత బందరు నుంచి ప్రచురితమైన కృష్ణాపత్రిక, చుక్కానిలలో కథలు రాశాను. అప్పటి నుంచీ కథలు రాస్తూనే వున్నాను. మధ్యమధ్యలో ఇతర ప్రక్రియలు స్పృశించినా నా మనసంతా కథలమీదే వుంటుంది. వాటిలోనే నా భావాలను సరిగ్గా పలికించగలవని అనుకుంటాను. అందుకే ఆ ప్రక్రియంటే నాకెంతో అభిమానం.

ప్రశ్న: మీ కథల్లో ఎక్కువగా నగరజీవితం, నగరజీవి అక్కడ నివసించే వ్యక్తుల మానసిక సంఘర్షణలే కనిపిస్తాయి. ఎందుకని?

జవాబు: నేను పుట్టింది పేడనలో. అయినా బందరులో పెరిగాను. అందువల్ల గ్రామీణుల జీవితాలపై సరైన అవగాహన లేదు. అందుకే పుట్టింది పెడనలో అయినా నేను పెరిగింది, వారి పాత్రనె ఎంచుకోలేకపోయాను. నగరంలో ఉండటంవల్ల అక్కడి మధ్యతరగతి ప్రజల జీవితాలు, వారిలో కనిపించే సంఘర్షణ వైపే నా దృష్టి పడేది. అందుకే నా కథల్లో ఎక్కువగా వీరి సంఘర్షణే ప్రస్ఫుటమవుతూ ఉంటుంది.

ప్రశ్న: మీ కథల్లో కొంత స్త్రీ వాదం కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా 'కర్తవ్యం' మరోబానిస' కథలలో ఆ ఛాయలు బలంగా కనిపించాయి. పురుషులను ద్వేషించటమే మీ దృష్టిలో స్త్రీ వాదమా?

జవాబు: ఒకవేళ అలా చిత్రించినా దాన్ని నేను ఖండిస్తాను. పురుషుడితో సమానంగా స్త్రీ ఎదగడమే నా దృష్టిలో స్త్రీవాదం. స్త్రీ వాదులు కాని రచయితలంటూ వుంటారనీ కూడా నేననుకోవటం లేదు. ఎందుకంటే కందుకూరి, గురజాడ, చిలకమర్తి, చలం ఇలా చాలమంది ప్రముఖుల స్త్రీ అభ్యుదయం వారి వికాసం కోసం అహర్నిశలు శ్రమించారు. ఇందులో కొన్ని ఛాయలు కొత్తగా వచ్చి వుండొచ్చు. స్త్రీవాదం మన సాహిత్యం నిండా ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తుంది. మన స్త్రీవాదం పాశ్చాత్యులు చెబుతున్న పద్ధతిలో లేకపోవచ్చు. స్త్రీ వాదం కొత్తది, ఇటీవలే పుట్టుకొచ్చిందంటే నేను ఒప్పుకోను. పాశ్చాత్యుల ఫెమినిజం మనల్ని కొంత ప్రభావితం చేసిందంతే. నేను రాసిన కథల్లో వాస్తవికత ఎక్కువగా ఉంది. అంతేగానీ స్త్రీ వాదాన్నే చెప్పాలనే ఉద్దేశ్యంతో నేనెప్పుడూ కథలు రాయలేదు.

ప్రశ్న: సాహిత్యరంగంలో మీరే వాదాన్ని సమర్థిస్తారు?

జవాబు: నేను మానవతావాదిని. అదే నా లక్ష్యం. దానిలోంచే మిగతా అన్ని వాదాలూ శాఖలుగా పుట్టుకొచ్చాయని భావిస్తాను. స్త్రీ, దళిత, ఇతర ఏ వాదాలైనా అందులోంచి వచ్చినవే కదా. అలాగే స్త్రీ వాదాన్ని బలపరిచే కథలు కోకొల్లలుగా వచ్చాయి. అవన్నీ స్త్రీ వాద దృక్పథంతో రాసినవని చెప్పలేం. వీరేశలింగం, గురజాడ, మునిమాణిక్యం తదితరులు రాసిన కథల్లోనూ ఇతర సాహిత్య ప్రక్రియల్లోనూ స్త్రీ వికాసం చైతన్యం గోచరిస్తాయి. వారంతా మానవతా వాదంతో రచనలు చేశారు. అలాంటి పెద్దలు చూపిన మార్గంలోనే నేనూ నడుస్తున్నాను. దాన్నే నేను సమర్థిస్తాను. ✦

డార్క్‌రూమ్-ఒక నల్లరాత్రి

రోగంతో రాత్రి దీనంగా మూలుగుతుంది
మేల్ జనరల్ వార్డ్ ఎక్కడెక్కడో
అనేక వార్డ్స్ మారుస్తుంటారు
అచేతనంగా నీరసించి
జ్వరించిన దేహాన్ని
పురిటి నొప్పుల పువ్వులను
మేసిన రక్తపు చేతులు
క్షతగాత్రుల దేహాలను
సమీపిస్తుంటాయి
రోగాన్ని పీల్చుకుంటున్న
ఇంజక్షన్‌లా వెలుగుకోసం ఏడుస్తున్న
రాత్రిలా
లేబర్ రూంలా బిడ్డకోసం తల్లిలా
ఆమె ఎప్పుడు గాయపడుతూనే

ఉంటుంది
రోగుల ఆర్తనాదాలు ఆపేందుకు
భూగోళం విస్తరించిన
ఆమె చేతలకు
కాళ్ళను కండ్లకద్దుకున్న
(ఓ భగవంతుడా! ఇతరుల అనారోగ్య
పరిస్థితులపై నా వృత్తి అభివృద్ధి
ఆధారపడియుండటం నాకు చాలా
విచారకరం అని ఎప్పుడు ఏడుస్తున్న
నర్స్‌లకోసం)

-మోతుకూరు శ్రీనివాస్

'సత్యభామలు'

బ్రతుకు చీకట్లను పారద్రోలడానికి
కరువుకాటకాలను తరిమికొట్టడానికి
గతి తప్పిన శాంతి కపోతాలను

గమ్యం వైపు మళ్ళించడానికి
ఆశ-నిరాశల మధ్య
అడకత్తెరలో పోకచెక్కయి
బక్కచిక్కన రైతన్న ముఖంలో
కళాకాంతులు నింపడానికి
రాబందులయి రాక్షసులయి
అపర-నరకాసురులయి
సమాజానికి చీడలయి పీడలయి
చట్టాలను త్రోసిరాజని
స్వాముల స్వాములయి
కబ్జాల కుబేరులయి
అశాంతికి ఆజ్యంపోస్తున్న
అరాచక శక్తులను
కలకత్తా కాళికలయి
తుదముట్టించడానికి
సత్యభామలు కావాలి!
ప్రతి ఇంటా నిత్యకాంతులు
వెదజల్లడానికి
సత్యభామలు కావాలి!

-డా॥ కె.ఎల్.వి. ప్రసాద్

నెత్తురు మడుగులో వరికంకులు

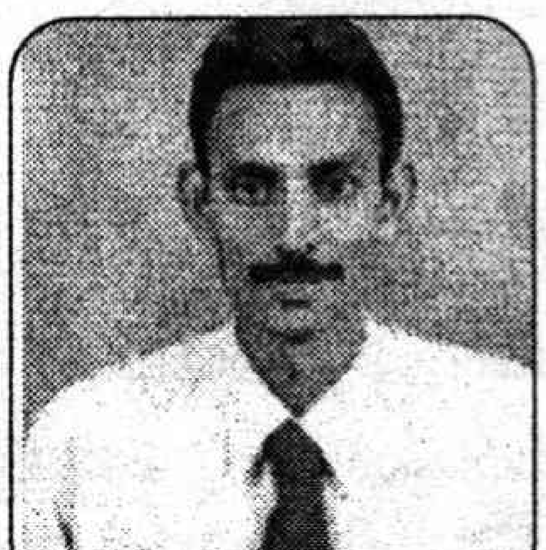
నేలతల్లినే నమ్ముకుని
సాగుమడుల్లో
చెమటనీటి ఊటలతో
నెత్తురు ఎరువుజల్లి
గింజలు పండించే
అన్నదాత రైతన్న !
పండిన పంట అప్పులకే చాలక
కుటుంబానికి కూడుదొరకక
కనుగుడ్ల నుంచి కన్నీళ్లను కక్కుకుంటూ
ఎండిన డొక్కతో
చతికిలబడిన బతుకుతో
జీవచ్ఛవంలా జీవనం సాగిస్తుంటే..
ఆ బడుగుజీవితో చెలగాటమాడుతోంది ప్రభుత్వం!
బీడు వారిన భూములకు
సాగునీరివ్వాలన్న
రైతన్నల మొరను
ప్రభుత్వం పెడచెవిన పెట్టింది!
మరోదారిలేక...
రైతాంగం ఆందోళన చేపడితే
పాలకుల చేతిలో రిమోట్‌లా పనిచేసే
పోలీసులు కాల్పులు జరిపారు!
ఐదుగురు అమాయకులు నేలకొరిగారు!!
పోలీసుల తూటాలకు బలైంది...ఐదుగురు వ్యక్తులు కాదు...
ఐదు అమాయకపు వరి కంకులు!
అన్నంపెట్టే ఐదు చేతులు !!

(రాజస్థాన్‌లో ఆందోళన చేస్తున్న రైతులపై పోలీసులు
జరిపిన కాల్పులకు స్పందించి...)

- డి. రవికుమార్

ADVOCATE

న్యాయసలహాలు



జి.ఎల్.నరసింహారావు, హైకోర్టు న్యాయవాది

వారసులుగా మా బెనిఫిట్స్ పొందేదెలా?

మా నాన్న ప్రభుత్వ ఉద్యోగి చనిపోయి 4 సంవత్సరాలయింది. మా నాన్న చనిపోయిన రెండు నెలలనుండి మా అమ్మ మమ్మల్ని విడిచి వెళ్ళిపోయింది. ఇంతవరకూ రాలేదు. నాకు మా నాన్నగారి స్థానంలో కంపాసినేట్ గ్రౌండ్‌లో ఉద్యోగం ఇచ్చారు. మా ఇల్లు, కట్టుటకు మా నాన్న గారు లక్ష రూపాయలు ఆంధ్రాబ్యాంక్‌లో లోన్ తీసుకుని కట్టారు. మా నాన్న గారి టెర్మినల్ బెనిఫిట్స్ మా అమ్మలేని కారణంగా మాకు ఇవ్వడం లేదు. ఇప్పుడు ఆంధ్రాబ్యాంకు వారు లోన్ కట్టమని బలవంతం చేస్తున్నారు. లేకుంటే ఇల్లు అమ్ముతామంటున్నారు. మేము ఆ ఇంట్లో లేము. ఇప్పట్లో ఇల్లు అమ్మాలనుకోలేదు. మా నాన్న డబ్బులు రాగానే ఇస్తామంటే వాళ్లు వినడం లేదు. ప్రస్తుం రూ.75,000/- కట్టాలంటున్నారు. అందువల్ల మీరు దయచేసి బ్యాంకు వారికి గల అధికారాలు తెల్పగలరు. మా యొక్క మరియు మా అమ్మ సంతకం లేనిదే బ్యాంకు వారికి ఇల్లు అమ్ముటకు అధికారం కలదా? మా అమ్మను వెతుకుటకు చాలా రకాలుగా ప్రయత్నించాం. ఒకవేళ మా అమ్మ రాకుంటే మాకు బెనిఫిట్స్ రావా! నాకు తమ్ముడు మరియు చెల్లెలు కలరు. ఇంతవరకు పెన్షన్ కూడా రాలేదు. అన్ని అధికారాలు మా అమ్మవే అంటున్నారు. సలహా ఇవ్వగలరు.

యం. జగదీశ్వర్

మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా.

మీ నాన్నగారికి ఇల్లు కట్టుకోవడానికి లోన్ ఇచ్చారు. కాబట్టి వారి తనఖాలోనే ఆ ఇల్లు ఉంటుంది. కావున వారు లీగల్‌గా కోర్టు వేలం ద్వారా అమ్మే అధికారం వారికి ఉంటుంది. మీ అమ్మగారి సంతకం, మీ సంతకాలతో బ్యాంకు వారికి సంబంధంలేదు. మీరు ఆ డబ్బును కట్టవలసిందే. మీ అమ్మగారు వెళ్లి ఈ పాటికి 4 సం౹౹ అయ్యింది అంటున్నారు. చట్ట ప్రకారం 7 సం౹౹ ఆచూకి తెలియనట్లయితే జిల్లా కోర్టులో దావా వేసుకుని చనిపోయి ఉంటుందని డిక్లరేషన్ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడే ఆ బెనిఫిట్స్ పిల్లలుగా మీకు పొందే అధికారం ఉంటుంది.

స్కిల్డ్‌వర్కర్ జీతం పొందాలంటే

మేము చీరాల ఎల్.టి.సి. ఐ.ఎల్.టి.డి. కంపెనీలో పనిచేస్తున్నాము. 1982లో కంపెనీని మూసివేసి కార్మికులను అందరిని ఇంటికి పంపించారు. మరలా 1985లో క్రొత్తగా ప్రారంభించి పాత కార్మికులనే పనిలోకి తీసుకున్నారు. 1982కు ముందు కంపెనీలో ఫోర్క్‌లిఫ్ట్ డ్రైవర్స్ పని చేస్తు ఉండేవారు. వారిని 1982లో వి.ఆర్.ఎస్ ఇచ్చి వారిని ఇంటికి పంపించినారు. 1985లో ఫోర్క్‌లిఫ్ట్ డ్రయవర్స్ కంపెనీకి అవసరం. 1985లో పాత కార్మికుల నుంచి ఫోర్క్‌లిఫ్ట్ డ్రయివర్స్‌గా మమ్ములను అప్లికేషన్‌లు తీసుకొని టెస్ట్‌లో పాస్ అయిన వారిని ఫోర్క్‌లిఫ్ట్ డ్రయివర్స్‌గా పనిచేయిస్తున్నారు. అయితే మాకు టెక్నికల్‌కు ఇచ్చే జీతాలు యివ్వకుండా మామూలు కార్మికులకు ఇచ్చే జీతాలు మాత్రమే ఇస్తున్నారు. మా శ్రమకు తగిన జీతాలు యివ్వకుండా మా శ్రమను దోచుకొనుచున్నారు. కార్మిక చట్టంలో పరిశ్రమలో కార్మికుని గా చేరి అతను నిత్యం చేసే పనిని గుర్తించి పనికి తగ్గిన గ్రేడ్ ఇచ్చి ఆ పనికి తగిన జీతం ఇవ్వమని ఉంది. మేము చేస్తున్న పనికి గుర్తింపు రావాలన్నా పనికి తగ్గ జీతం రావాలన్నా మేము ఏం చేయాలి కోర్టుకు పోవచ్చా? ఏ కోర్టుకు పోవాలి. మేము ఏమి చేస్తే మాకు న్యాయం జరుగుతుంది. సలహా ఇవ్వగలరు. 1985 తరువాత డైరెక్ట్‌గా డ్రైవర్లుగా పని చేస్తున్నవారు 85 మంది. మాకు మంచి న్యాయసలహా ఇస్తారని కోరుచున్నాము.

షేక్ సుభాని,

చీరాల, ప్రకాశంజిల్లా.

మీరు నైపుణ్యంగల పనిచేస్తూ ఉంటే మీకు "స్కిల్డ్ వర్కర్"గా జీతం ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. అన్‌స్కిల్డ్ వర్కర్‌కు ఇచ్చే జీతాలే మీకు ఇస్తున్నట్లయితే మీరు మీ జిల్లాలోగల మీకు సంబంధించిన అసిస్టెంట్ లేబర్ ఆఫీసర్ని కలవండి. వారికి అర్జీపెట్టుకుంటే మీకు తగు 4.0 ప్రకారం చట్టపరంగా రావలసిన జీతం ఇప్పించగలరు.

పెండ్లి అయిన తరువాత హక్కు ఉండదు

నా వయస్సు 42 సం౹౹రాలు. నా చిన్నతనంలో అమ్మనాన్న విడిపోయారు. నాన్న మరో పెండ్లి, అమ్మకూడా మరో పెండ్లి చేసుకున్నారు. ఐతే నన్ను మా తాతయ్య పెంచి పెండ్లి చేశాడు. నాకు 14 సం౹౹రాల వయస్సు వచ్చేసరికి పెళ్ళి అయ్యింది. అలాగే మా నాన్నగారితో పరిచయం కల్గింది. 25సం౹౹రాలు వాళ్ళతో కల్సి సంబంధాలు వున్నాయి. నాయన 2001సం౹౹ చనిపోయారు. నాన్నకు కొత్తగూడెం పవర్‌ప్లాంట్‌లో జాబ్ వుంది. ఆయన చనిపోయాక సంవత్సరికానికి మాత్రమే నన్ను పిలిచినారు. తరువాత మా తమ్ముని పెండ్లి గురించి చెప్పలేదు. పిన్నికి పెన్షన్, పెద్ద తమ్మునికి అదే డిపార్ట్‌మెంట్‌లో జాబ్ ఇచ్చారు. ఇప్పుడు నేను వాళ్ళను న్యాయస్థానం ద్వారా పెన్షన్ లేక జాబ్ కోరితే నాకు న్యాయం జరుగుతుందా లేదా తెలుపగలరు.

జి. రాధ

వరంగల్.

చనిపోయిన మీ నాన్నగారి ఉద్యోగం గాని, పెన్షన్‌గాని పొందే అర్హత పెండ్లికాని కూతురుకు ఉంటుంది కాని, పెండ్లి అయిన మీకు వాటిల్లో ఎటువంటి హక్కు ఉండదు.

హ్యాపీ బర్త్‌డే

26.6.2005 నుంచి 2.7.2005 వరకు

రవీనా
1సం॥, జూన్-2004
భవాని-మల్లిఖార్జునరావు
ఉండవల్లి-గుంటూరు

కోటేశ్వర్‌గౌడ్
జూన్-30
బాలీశ్వరమ్మ-కృష్ణయ్యగౌడ్
నాటవెల్లి-మ॥నగర్

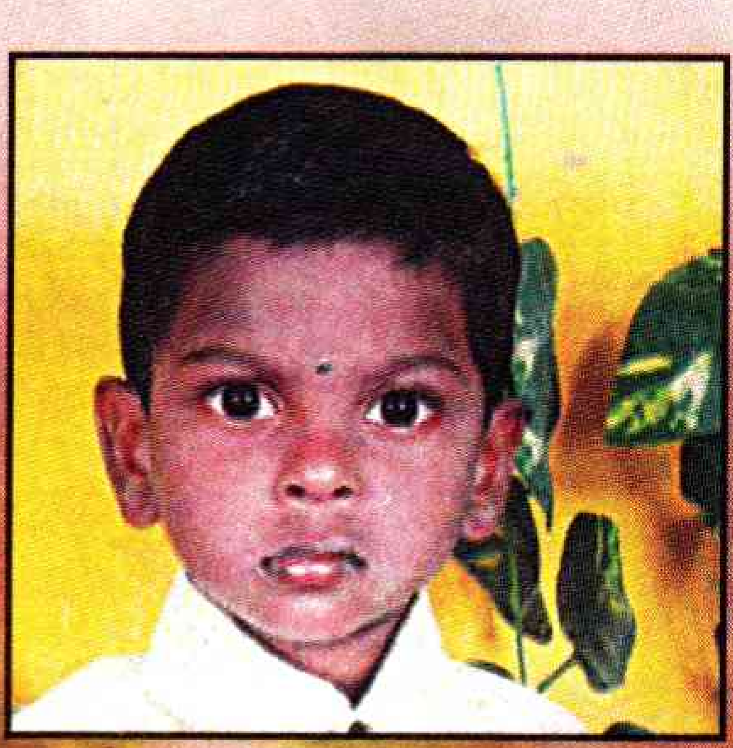
శిరీష
మోహనమ్మ-సాయి
శెట్టిపల్లి-తిరుపతి

మనోజ్‌కుమార్
2సం॥, 2.7.2003
వెంకాయమ్మ-వెంకటేశ్వర్లు
ఒంగోలు-ప్రకాశం

నాని
జూన్-27
రాజ్యలక్ష్మి-రాజు
నారాయణపురం-నల్లగొండ

వెంకటేష్
5సం॥, జూన్-2000
విజయ-నర్సింహులు
అడవికాలనీ-గుంటూరు

సాధిక
సుజాత-ఆంజనేయులు
అద్దంకి-ప్రకాశం



రూపేష్
2సం॥, జూన్-2003
రాజశ్రీ-రామచంద్రుడు
కొప్పనూర్-మ॥నగర్

వర్షిణి
1సం॥, జూన్-2004
మల్లేశ్వరి-నారాయణ
సియస్ పురం-ప్రకాశం

సాయి దీపక్
4సం॥, జూన్-2001
ఆశాజ్యోతి-బాబూరావు
గోవిందపురం-శ్రీకాకుళం

రుచి

సగ్గుబియ్యం ఉప్మా

కావలసిన వస్తువులు:

సగ్గుబియ్యం	:	పావుకిలో
వేరుశనగపప్పు	:	50 గ్రాములు
పచ్చిమిర్చి	:	నాలుగు
పెద్దఉల్లిపాయ	:	ఒకటి
మినప్పప్పు	:	ఒక టీ స్పూన్
జీలకర్ర	:	ఒక టీ స్పూన్
కరివేపాకు	:	రెండు రెమ్మలు
ఆవాలు	:	అర టీ స్పూన్
కొత్తిమీర	:	ఒక కట్ట
ఉప్పు	:	తగినంత
పసుపు	:	చిటికెడు
అల్లం	:	చిన్నముక్క

తయారుచేసే విధానం: ఉప్మా తయారు చేసుకోవడానికి రెండు గంటలు ముందుగా సగ్గుబియ్యం మునిగేవరకూ నీరుపోసి ఉంచాలి. అవి చక్కగా నాని పొడిపొడిలాడుతూ ఉంటాయి. వేరుసెనగపప్పు వేయించి పొడిచేసుకోవాలి. ఇది కొంచె బరకగా ఉండాలి. తగినంత నూనెను బాండీలో వేసి కాగిన తరువాత మినప్పప్పు, జీలకర్ర, ఆవాలు వేసి వేగనివ్వాలి. తరువాత ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చి మిరపకాయ, అల్లం ముక్కలు బాగా వేగిన తరువాత చిటికెడు పసుపు వేయాలి. నానిన సగ్గుబియ్యం అందులో వేసి ఓ రెండు నిముషాలు వేగనివ్వాలి. దానిపై వేరుశనగ పొడి, తగినంత ఉప్పు చల్లాలి. వడ్డించే ముందు సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీరను అలంకరించాలి.

తీపి కొబ్బరి బజ్జీలు

కావలసిన వస్తువులు:

పచ్చి కొబ్బరి తురుము:		మూడు కప్పులు
బియ్యం	:	ఒక కప్పు
పంచదార	:	నాలుగు కప్పులు
వంట షోడా	:	అర టీస్పూన్
ఉప్పు	:	పావు టీస్పూన్
యాలకుల పొడి	:	ఒక టీస్పూన్
నూనె	:	వేయించడానికి తగినంత

తయారుచేసే విధానం: ముందుగా బియ్యాన్ని పది గంటలు నానబెట్టుకోవాలి. మూడు కప్పుల పచ్చి కొబ్బరి తురుము, నానిన బియ్యం మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఏ మాత్రం బరకగా ఉన్నా స్వీట్ బాగుండదు. ఈ పిండిలో ఉప్పు, వంట షోడా కలిపి బజ్జీల పిండిలా చేసుకోవాలి. స్టౌమీద పాత్ర పెట్టి పంచదార పోసి అందులో రెండు కప్పులు నీళ్ళుపోసి తీగపాకం పట్టి ఉంచుకోవాలి. నూనెలో బజ్జీలుగా వేయించి వాటిని తీసిన వెంటనే పాకంలో వేయాలి. పది నిముషాల్లో బజ్జీలు బాగా పాకం పీల్చుకుంటాయి. బజ్జీలు బాగా పొంగి చాలా రుచిగా ఉంటాయి.